HAANDBOG

I

GYMNASTIK

VED

GYMNASTIKKOMMISSIONEN

1. AFDELING

Edgar F Cyriax

Haandbog

i

GYMNASTIK.

Paa Opfordring af Kirke- og Undervisnings-
ministeriet udarbejdet af

Gymnastikkommissionen
af 30. November 1889.

1. Afdeling: Den egentlige Gymnastik.

2. Oplag.

København.
I Kommission hos J. Frimodt.
J. S. Nielsens Bogtrykkeri, Nyvej 19.
1901.

Af Kirke- og Undervisningsministeriet autoriseret til Brug i samtlige under dette Ministerium henhørende Skoler.

FORORD.

Den 5. April 1887 nedsatte Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet en Kommission, der skulde indgive „Forslag til en forbedret Ordning af Gymnastikundervisningen i Landets Skoler samt til Oprettelse og indre Ordning af en Læreanstalt til Uddannelse af Lærere og Lærerinder i Gymnastik“.

Denne Kommission, der bestod af Gymnastikinspektøren, Oberstløjtnant Amsinck, Kommunelæge A. Hertel og Professor Kroman, besøgte blandt andet det gymnastiske Centralinstitut i Stockholm og de forskellige store Gymnastikinstitutter i Berlin og indgav efter endt Rejse en Indberetning til Ministeriet, hvori den bl. a. foreslog Nedsættelsen af en ny, større Kommission, der skulde udarbejde Forslag til et forøget og forbedret Øvelsessystem.

Denne nye Kommission blev nedsat d. 30. November 1889. Den bestod foruden af den tidligere Kommissions Medlemmer af Kommunelæge Chr. Fenger, Korpslæge Dr. J. Kier, cand. polyt. N. H. Rasmussen og Chefen for Hærens Gymnastikskole, senere afdøde Kaptajn L. V. Schleppegrell. Den fik til Opgave „kritisk at gennemgaa, supplere og ordne vort forhaandenværende gymnastiske Øvelsesforraad, saa at der tilvejebringes et saa vidt muligt pædagogisk og fysiologisk velordnet

System af Øvelser, afpasset efter begge Køn og de forskellige Aldere". Som en Slags nærmere Rettesnor skulde den betragte den før nævnte Indberetning, hvori Grundtrækkene til en ny Ordning vare givne, og endelig ønskedes det, at dens Arbejde skulde fremtræde direkte i Form af en Haandbog.

Som man ser, var det ingenlunde smaa Krav, der stilledes. Det er vist nok et temmelig enestaaende Tilfælde, at det overdrages en Kommission at udarbejde en Haandbog, et Hverv, som natürligvis maa falde en Kommission betydeligt vanskeligere, end det vilde være den enkelte, om han stod alene. Flere af Medlemmerne traadte da ogsaa med en vis Betænkelighed ind i Kommissionen. At det vilde blive et mangeaarigt Arbejde, kunde uden Vanskelighed forudses, medens det ingenlunde var umiddelbart indlysende, at de forskellige Medlemmers afvigende Anskuelser overhovedet lod sig sammenarbejde til et Hele.

Heldigvis viste den sidstnævnte Tvivl sig dog ugrundet, og det er Resultatet af Kommissionens Arbejde, der foreligger i nærværende Haandbog.

Om dennes nærmere Beskaffenhed skulle vi her gøre følgende Bemærkninger.

Den falder i to Hovedafdelinger: den egentlige Gymnastik og den anvendte. Den sidste indbefatter de forskellige Former af opdragende Leg, Idræt o. lign.

Ved Fremstillingen af den egentlige Gymnastik har Kommissionen i det væsentlige lagt de af Svenskerne først fremsatte almindelige Principper til Grund: at alle Øvelser maa være fysiologisk værdifulde, at de bør være ordnede efter deres Virkninger paa Organismen og ikke efter de benyttede Redskaber eller andre udvortes Hen-

syn, at den daglige Gymnastik bør være en afrundet Helhed med Stigning fra lettere til sværere Øvelser og paafølgende Dalen fra disse til afsluttende, beroligende Øvelser, at Øvelserne fortrinsvis skulle være Fællesøvelser, at Enkeltmandsøvelserne maa benyttes, saa at bestandig saa mange Elever som muligt samtidig beskæftiges, o. s. v. o. s. v. Disse Principper ere i Virkeligheden saa selvindlysende og have allerede vundet saa almindelig Indgang, at enhver Skolegymnastik, der skal kunne gøre sig almindelig gældende i vore Dage, maa være bygget over dem. Dette udelukker dog ikke, at de endnu kunne suppleres med en og anden Tilføjelse. At ogsaa den psykisk værdifulde Øvelse bør spille en vis Rolle i Systemet har Kommissionen saaledes søgt at begrunde, særlig Side 27—29.

Af Principperne fremgaa atter med temmelig Lethed Hovedrammerne for Systemet, de tolv Klasser Øvelser, der ere fremstillede Side 5—8. At ogsaa andre lignende Inddelinger kunde være benyttede, er en Selvfølge; men Kommissionen har her holdt sig til Indberetningen, hvis Inddeling den ikke fandt Grund til at fravige. Særlig er Klasse 12, som man ser, en simpel Følge af, hvad nys blev sagt om Betydningen af det psykiske Moment ved Undervisningen.

Ved Udfyldningen af de tolv Rammer med Øvelser har Kommissionen, som dens Ordre lød paa, først og fremmest øst af vort eget tidligere Øvelsesforraad og, hvor dette ikke viste sig tilstrækkeligt, dels konstrueret nye Øvelser, dels hentet saadanne fortrinsvis fra det righoldige svenske Forraad, men tillige fra Hærens Gymnastikskole og de tyske Systemer. Det viste sig under dette Arbejde, dels at Forskellen mellem den saakaldte

„svenske“ og „danske“ Gymnastik, hvad Øvelsesformerne angaar, ingenlunde er saa dybtgaaende, som man tidt i Stridens Hede har paastaaet, og dels, at en meget stor Del af de svenske Øvelser i Virkeligheden ere ganske nærliggende og selvfølgelige Former, der frembyde sig som af sig selv, saa snart man med en bestemt fysiologisk Virkning for Øje søger at konstruere sig passende Midler for dens Tilvejebringelse. Medens derfor nærværende Øvelsesforraad paa den ene Side frembyder saa store Overensstemmelser med det svenske, at det sikkert vil kunne tilfredsstille de fleste af vore „svenskvenlige“ Gymnaster, vil paa den anden Side den „danskvenlige“ Gymnast næppe i dette savne en eneste væsentlig af vore tidligere Øvelser. Forhaabentlig vil det derfor kunne bidrage sit til Neddæmpningen af de her tidligere saa højt blussende Lidenskaber.

At enhver ny Øvelse først er bleven prøvet i Gymnastiksalen, snart med Børn, snart med voksne, skal endnu udtrykkelig bemærkes.

Hvad den anvendte Gymnastik angaar: Legene, Boldspillene o. s. v., da er det en Selvfølge, at enhver saadan Samling væsentlig maa blive et Udvalg, der kunde forøges med mere. Forhaabentlig vil det medtagne dog vise sig fuldt tilstrækkeligt til Øjemedet og særligt svarende til Skolens Tarv. At opfinde nye Lege eller Boldspil har Kommissionen ikke anset for sin Opgave. Derimod har den anvendt stor Omhu paa at beskrive de foreliggende og særlig de forholdsvis vanskelige fremmede Boldspil saa klart og entydigt som muligt, hvad en Sammenligning med tidligere Beskrivelser af disse Spil sikkert ogsaa vil godtgøre. At Hr. Læge H. Forchhammer og Gymnastikskolens nuværende Chef,

Hr. Kaptajn H. A. Hilarius Kalkau, her have ydet den en værdifuld Haandsrækning, er allerede tidligere fremhævet*) og skal her paany med Tak udtales.

Ligesaa skylder Kommissionen en Tak til Hr. Gymnastiklærer Kand. K. A. Knudsen, bl. a. for hans Bistand ved Udarbejdelsen af Timesedlerne og hans Affattelse af Navnelisten, til Hr. Kand. Joh. Dorph, fra hvem Bogens Tegninger paa enkelte nær hidrøre, og til de forskellige, saa vel Kvinder som Mænd, der iøvrigt have vist Kommissionen imødekommende Velvilje.

Det var med oprigtig Sorg, Kommissionen modtog Budskabet om Kaptajn Schleppegrells saa pludselige Død 1. Decbr. 1892. Hans levende Interesse for Gymnastiksagen, hans udpræget ridderlige Optræden gjorde ham til et i lige Grad skattet og afholdt Medlem. —

Det er en Selvfølge, at et saa omfattende Arbejde som det foreliggende, fremgaaet af en talrig Mængde Enkeltundersøgelser, der strække sig over et længere Tidsrum, uundgaaelig maa indeholde en Del Mangler og Unøjagtigheder, som først en følgende Udgave vil kunne fjerne. Det er imidlertid vort Haab, at Haandbogen ogsaa i dens foreliggende Form vil vise sig som tilfredsstillende Grundlag for Gymnastikundervisningen i vore Skoler.

Men mere end et Grundlag kan System og Haandbog aldrig blive. Hvad det først og fremmest kommer an paa, er selve Læreren, der skal benytte Haandbogen. Og dette gælder dobbelt over for en Haandbog som den

*) I Forordet til det paa Kultusministeriets Opfordring af Kommissionen tidligere udgivne Særtryk: „Lege, Boldspil og anden Idræt“, der i en noget ændret Form findes optaget i Haandbogens anden Del.

foreliggende, der jo adskiller sig fra de tidligere „Reglementer“ deri, at den ikke direkte foreskriver Læreren enhver Enkelthed i hans Optræden, men meddeler ham visse almindelige Grundsætninger, som han efter bedste Evne med en vis Frihed skal bringe i Anvendelse (se Indledningen og Indledningen til Timesedlerne). Idet vi da hermed fremlægge vort Arbejde, skulle vi tilføje den Bemærkning, at Gymnastikspørgsmaalet i sin Helhed dermed endnu ikke tør anses for løst. Tilbage staar endnu Oprettelsen af den i den tidligere Kommissions Indberetning skildrede og af det daværende Undervisningsministerium billigede Anstalt til Uddannelse af Lærere og Lærerinder i Gymnastik. Først naar en saadan Anstalt kan sørge for Uddannelsen af Lærere og Lærerinder og give dem fuldt tilstrækkelige Betingelser for at kunne anvende Gymnastikken i Opdragelsens Tjeneste, vil dette Fag kunne komme til at indtage den Plads i Skolen, som det paa Grund af sin overordentlig vidtrækkende Betydning fortjener.

København, i Januar 1899.

*   *   *

I nærværende 2. Oplag er der efter indvundne Erfaringer foretaget nogle Forandringer i Angivelse af Maalforhold for enkelte Redskaber. I øvrigt er der kun gjort mindre Ændringer, hovedsagelig af redaktionel Natur.

København, i Juli 1901.

INDHOLD.

INDLEDNING.

1. **Gymnastik.** Det er den almene Opdragelses sidste og store Maal etisk at dygtiggøre Eleven. Skal dette Maal naas i højst mulige Grad, maa imidlertid samtlige Betingelser fremmes, og en paa mange Maader særdeles væsentlig Betingelse er denne, at den legemlige Organisme saa vidt muligt dygtiggøres. Saaledes faar Opdragelsen et af sine nærmere Formaal i den legemlige Opdragelse: Legemet skal gøres sundt, stærkt og behændigt, for at det kan blive det fuldkomnest mulige Redskab for Aanden. Det vil derved atter virke tilbage paa denne, skærpe Mod og Selvtillid, styrke Karakteren og overhovedet højne Personligheden.

Paa legemligt som paa aandeligt Omraade gælder det, at et Organ, en Evne dygtiggøres ved passende Øvelse. I det daglige Liv bruges og øves Legemet nu allerede paa mange Maader; men disse tilfældige Øvelser ere i Almindelighed ganske utilstrækkelige, ja ofte uheldige som Middel til Legemets Opdragelse. Mange Beskæftigelser give os alt for faa eller alt for svage Legemsbevægelser, og de fleste andre medføre let ensidige eller endog skadelige Legemsstillinger og Bevægelser. Mange Muskelgrupper øves saare sjælden i det daglige Liv som f. Eks. en stor Del af Forsidens Muskler. Livet udvikler ligeledes ensidigt Bøjemusklerne paa Strækkemusklernes Bekostning, saa at vi en skønne Dag ikke længer fuldt kunne strække vore Fingre, Arme eller Ben. Ved de fleste Beskæftigelser maa vi have vore Arme fremførte og Hals og Ryg fremadbøjede. Dette medfører, at vi til sidst ikke længer kunne rette Ryggen eller føre

Skuldrene tilbage; vi have faaet en Vanestilling, hvorved Brystkassen stadig er sammenklemt baade paa langs og paa tværs og hvorved Aandedrætsvirksomheden derfor i høj Grad er svækket. Ved de allerfleste af vore daglige Bevægelser er Bevægelsesbanen kun en Brøkdel af, hvad den kunde være. De paagældende Muskler faa saaledes ikke Brug for deres hele Sammentrækningsevne og omformes derfor efterhaanden saaledes, at deres egentlig aktive midterste Parti, den saakaldte Muskelbug, bliver en kortere og kortere Del af Helheden; men derved lægges Grunden til den Stivhed, den Mangel paa Smidighed, som kendetegner de fleste voksne fremfor Barnet. Paa denne og mange lignende Maader virker Livet dels ensidigt og dels skadeligt paa Organismen. Skal denne dygtiggøres eller endog blot holdes i brugbar Stand, maa den derfor behandles med et System af Øvelser, der ikke blot maa tage særligt Sigte paa de Sider af Opdragelsen, som Hverdagslivet har forsømt, men endvidere optræde som Modgift mod de Ensidigheder og Skadeligheder, Livets Krav i højere eller ringere Grad bestandig medføre. Et saadant System af opdragende Legemsøvelser er det, vi kalde Gymnastik.

2. **Gymnastikkens Formaal og Midler.** Det er ifølge det foregaaende de gymnastiske Øvelsers Opgave at opdrage hele Legemet, at dygtiggøre samtlige Organer og Funktioner, Knokkelsystemet saa vel som Muskelsystemet, Kredsløbet, Fordøjelsen og Aandedrættet saa vel som Nervesystemet. Men nogle af disse Opgaver kunne løses ad direkte Vej, medens andre maa løses mere middelbart. Paa Foranledning af Læreren sender Eleven Nervestrømme ud til de forskellige Dele af Organismen og fremkalder derved visse Muskelsammentrækninger og Muskelslappelser, d. v. s. visse Legemsbevægelser. Derved øves direkte Nerver og Muskler; snart er

det nærmest den nøjagtige Afpasselse af de forskellige Nerveimpulser i Henseende til indbyrdes Styrke og Tid, det kommer an paa; snart er det fortrinsvis selve den kraftige Muskelsammentrækning, der spiller Hovedrollen. Direkte have vi derfor snart nærmest en Nerve-, snart nærmest en Muskelgymnastik, snart en mere ligelig Blanding af begge. Men indirekte kunne og skulle vi ved disse Midler tillige løse de øvrige Opgaver. Ved at udvikle Muskelsystemet udvikle vi samtidig Knokkelsystemet; ja ved at byde den unge Organisme for stærk og vedholdende Muskelarbejde kan man endog faa Knoklerne til at forbene saa hurtigt, at de ikke faa Tid til at fuldende deres Længdevækst, saa at Individet opnaar en ringere Højde, end det ellers vilde have gjort. Ved hyppig og kraftig Sammentrækning faar en Muskel en mindre Ligevægtslængde, ved hyppig passiv Strækning faar den en større Ligevægtslængde end tidligere; saaledes har man det i sin Magt at give de bevægelige Dele af Benbygningen de Stillinger i Forhold til hverandre, som de helst skulle have; saaledes gøres Ryggen rank, Skuldrene tilbagetrukne og Brystet hvælvet, kort sagt: den „gode“, d. v. s. den sunde H o l d n i n g frembringes. Hver Gang en Muskel sammentrækkes, strømmer Blodet rigeligere til den, hvorved den faar rigeligere Næring og vokser; men samtidig fremmes altsaa Kredsløbet, og ved at fremkalde bestemte Muskelsammentrækninger faar man det saaledes i sin Magt at omfordele Blodet i Organismen paa ønsket Maade. Naar Skoledrengen efter endt Læsetime møder i Gymnastiksalen, har han f. Eks. rigeligt Blod i Hjernen og maaske ligeledes en rigelig Mængde iltfattigt, stillestaaende Blod i Benene, medens selve Kredsløbet er forholdsvis svagt. Tilmed møder han med tynde og kolde Sko i den kolde Gymnastiksal. Lader man ham da her begynde Timen

med et Par raske Benøvelser, hvorved store Muskelpartier sættes i Bevægelse, vil en rigelig og frisk Blodstrøm føres til Benene; der vil her fremkaldes Varme, og Cirkulationen vil hurtig blive livligere. Ogsaa Aandedrætsvirksomheden kan, som man ved, beherskes ved vilkaarlige Muskelbevægelser; ja enhver kraftigere Bevægelse virker som bekendt stærkt fremskyndende, ikke blot paa Aandedrættet, men ogsaa paa Hjertevirksomheden. Enhver Muskelbevægelse faar saaledes ikke blot sin Virkning paa selve Muskelen og de nærmeste Knokkeldele, men tillige paa Blodfordelingen, Aandedræts- og Hjertevirksomheden. Paa disse og lignende Maader bliver det da muligt i bestemt Retning at paavirke ikke blot Nerver og Muskler, men derigennem ogsaa alle Organismens øvrige Sider, og til disse middelbare Virkninger maa man følgelig ved Valget af de forskellige Nerve- og Muskeløvelser ligeledes tage Hensyn.

3. **Øvelsessystemet.** Blandt de gymnastiske Øvelser maa naturligvis ingen være slet og ret skadelige eller endog blot værdiløse. Enhver af dem maa have sin bestemte gavnlige Virkning, og endvidere maa der være Øvelser svarende til enhver af de Opgaver, der skulle løses. Men dette er strengt taget endnu ikke nok. Til Hidførelsen af enhver væsentlig Virkning maa der endvidere være Øvelser af flere forskellige Vanskeligheds-grader, Øvelser, som allerede den første Begynder formaar at udføre paa tilfredsstillende Maade, og Øvelser, som giver endog den videstkomne tilstrækkelige Opgaver, til at Lysten og Interessen kunne bevares. Ligeledes maa der for ethvert af de to Køn være passende Øvelser af enhver væsentlig Art, om end Forskellen mellem Pige- og Drengegymnastik ingenlunde behøver at være saa stor, som man hidtil mange Steder har ment. Endvidere følger af den Omstændighed, at hver enkelt Lærer i

Reglen samtidig vil have en hel Klasse af Elever at beskæftige, at Øvelserne gennemgaaende maa være saaledes beskafne, at alle eller dog flere af Eleverne samtidig kunne komme i Arbejde, da hver enkelt Elev ellers vilde faa et for ringe Udbytte af Timen. Øvelserne maa med andre Ord her fortrinsvis være „Fællesøvelser" og kun undtagelsesvis „Enkeltmandsøvelser". Og endelig er det en Selvfølge, at hvor Gymnastikken er en tvungen Sag, der maa Læreren og Myndighederne overhovedet ogsaa overtage Ansvaret for, at ingen kommer til alvorlig Skade ved Deltagelsen. Enhver afgjort farlig Øvelse maa derfor være udelukket, og enhver vanskeligere Øvelse maa foretages under passende betryggende Forhold.

Et Øvelsesforraad som det her antydede er i nærværende Lærebog søgt fremstillet. Vi give her et Overblik over dets Grundtræk:

I.	II.
Den almindelige eller egentlige Gymnastik.	Den særlige eller anvendte Gymnastik.
1. Ordningsøvelser.	Lege.
2. Benøvelser.	Boldspil.
3. Sideøvelser.	Kapgang.
4. Forsideøvelser.	Kapløb.
5. Rygøvelser.	Tovtrækning.
6. Arm-, Skulder- og Halsøvelser.	Spydkastning.
	Bueskydning.
7. Spring.	Riffelskydning.
8. Ligevægtsøvelser.	Hugning.
9. Aandedrætsøvelser.	Svømning.
10. Spændbøjninger.	m. m.
11. Hævøvelser.	
12. Behændighedsøvelser.	

Den hele Gymnastik er her først delt i to Hovedafdelinger: den almindelige eller egentlige og den særlige eller anvendte Gymnastik. Den første Afdeling omfatter alle de Øvelser, hvorved Legemets Opdragelse i Almindelighed direkte er Maalet; den anden omfatter saadanne Former af Legemsøvelser, hvorved sluttelig ogsaa en alsidig legemlig Opdragelse vil opnaas, men hvor tillige en mere særlig Færdighed direkte tilstræbes. Alt foregaar tilmed her mere frit og efter Elevernes egen Beslutning, hvorfor disse Former tillige faa stor Betydning som sjælelige Opdragelsesmidler, der udvikle Raskhed, Snarraadighed, Hensynsfuldhed osv.

Den almindelige Gymnastiks Øvelser ere atter efter deres mest fremtrædende Virkninger inddelte i 12 Klasser.

Første Klasse, Ordningsøvelserne, omfatter alle de indledende Øvelser, hvorved en bestemt Opstilling af samtlige Elever og en bestemt Begyndelsesstilling for hver enkelt opnaas. Ogsaa Øvelser i god Holdning og naturlige Bevægelser, Hilsning o. s. v. høre herhen.

De følgende 5 Klasser (2—6) omfatte lutter Øvelser, hvoraf hver har sin forholdsvis begrænsede direkte Virkning. Det er henholdsvis Benenes, Sidernes. Forsidens, Ryggens og Armenes samtlige Muskler, som direkte øves; men allerede her indtræde tillige adskillige af de før omtalte fjernere Virkninger. Tilsammen give disse Øvelser os en ordnet Gennemgang af hele Legemet.

I de følgende 5 Klasser (7—11) faa vi en ny Gennemgang af Legemet; men hver Øvelse er nu mere sammensat og dens Virkning ligeledes. I Springøvelserne have vi saaledes atter en Art Benøvelser; men tillige paavirkes i denne Klasse baade Aandedræts- og Kredsløbsorganerne i særlig Grad. I Ligevægtsøvelserne have vi først en Gentagelse af Sideøvelserne; men tillige have vi her en særlig Art Nerveøvelser, idet det først og

fremmest gælder om bestandig at afpasse de udgaaende Bevægelsesimpulser, saa at den ustadige Ligevægt kan bevares. Aandedrætsøvelserne ere ligesom Forsideøvelserne direkte Øvelser af visse, navnlig af Forsidens Muskler; men et Hovedformaal her er tillige dette at skaffe Aandedrætsmusklerne Evne til langsom og fuld Sammentrækning, for at selve Aandedrættet kan blive saa dybt og regelmæssigt som muligt. Har en tidligere rask og kraftig Øvelse opdrevet Aandedræt og Hjertevirksomhed, benyttes disse Øvelser endvidere som Middel til hurtigere Neddæmpning af denne forøgede Virksomhed, altsaa som en Art afledende Øvelser*).

I Spændbøjningerne have vi atter først en Art Gentagelse af Rygøvelserne. Men tillige fremkalde disse Øvelser ved den særegne Maade, hvorpaa de udføres, en stærk Udspænding af alle Forsidens Muskler fra øverst til nederst og optræde derved som et nødvendigt og gavnligt Modmiddel mod Hverdagslivets skadelige Indflydelse og som et ypperligt Middel for Tilvejebringelse og Bevarelse af god Holdning. Endvidere paavirkes Kar- og Fordøjelsessystemet stærkt ved disse Øvelser. Og endelig have vi Hævøvelserne, d. v. s. samtlige Øvelser, hvorved Legemet ved Hjælp af Armenes Muskler løftes eller holdes løftet fra sit Underlag (Armgang, Entring, Klavring o. s. v.), en yderligere Udvikling af Arm- og Skulderøvelserne, der kun omfatte de mere usammensatte Former som Armføringer, Armstød o. s. v.

Gennem Klasse 7—11 er hele Legemet saaledes atter gennemgaaet. Og endelig indeholder 12te Klasse en stor Gruppe Øvelser, af hvilke hver enkelt paa ny

*) Paa lignende Maade blive visse Benøvelser, der sætte store Muskelpartier i Bevægelse og derved fremme Cirkulationen og drage en stor Del Blod til Benene, altsaa bort fra andre Organer, ligeledes afledende Øvelser.

tager omtrent hele Organismen i Beslag. Denne Klasse, Behændighedsøvelserne, omfatter nemlig alle saadanne Øvelser, ved hvilke ikke blot hele Legemet mere eller mindre er i Virksomhed, men hvor det tillige gælder om at afpasse alle dets samtidige Bevægelser, dels efter hverandre og dels efter et bestemt Tidspunkt, for at Øvelsen skal kunne lykkes. Til denne Klasse hører saaledes ikke blot en stor Del af vore tidligere saakaldte Smidighedsøvelser, men tillige en stor Mængde af de mere sammensatte Øvelser paa Hest, Barre og Ræk. Alle disse Øvelser kræve ikke blot Nervesystemets Medvirken i en særlig fremtrædende Grad; men en Mængde forudsætte tillige Muskelsystemet særlig styrket og øvet. Det er med andre Ord Elevens fuldstændige Herredømme over sit Legeme, der ved disse Øvelser dels forudsættes og dels søges end yderligere udviklet. De danne derfor naturligt den afsluttende Gruppe af de egentlige gymnastiske Øvelser og grænse umiddelbart op til den særlige eller anvendte Gymnastik.

At ogsaa de tolv her nævnte Klasser glide jævnt over i hverandre, saa at visse Øvelser snart nærmest kunne regnes til een, snart nærmest til en anden Klasse, er en Selvfølge. Saaledes kan en Gangøvelse snart nærmest være en Ordningsøvelse, snart nærmest en Benøvelse; en Løbeøvelse kan ligeledes snart nærmest være en Ordningsøvelse, snart nærmest en egentlig Løbeøvelse. Visse Spring ere samtidig tillige i høj Grad Hævøvelser og Behændighedsøvelser o. s. v. o. s. v.*)

Som et betydningsfuldt Supplement til den egentlige Gymnastik staar den særlige eller anvendte, der omfatter alle de mange Former af gavnlig Leg og anden

*) Ved saaledes at inddele Øvelserne efter deres Virkninger og beskrive dem ordnede efter dette Hensyn opnaar man, at Læ-

opdragende Idræt, hvoraf de vigtigste ovenfor ere nævnte. Ligesom den egentlige Gymnastiks særlige Betydning ligger i, at Eleven her faar sit Legeme systematisk bearbejdet, øvet paa en saadan Maade, at man bestandig ved, hvad der er gjort, og derfor kan bevare Overblik over og holde nogenlunde Regnskab med Resultaterne, saaledes ligger den anvendte Gymnastiks særlige Betydning i den mere frie Maade, hvorpaa Øvelserne her foregaa. I den egentlige Gymnastiktime lærer Eleven rask og nøjagtig at udføre en given Befaling; i de forskellige Lege lærer han resolut at kommandere sig selv efter Øjeblikkets Krav. Det er en Selvfølge, at de mange Former af anvendt Gymnastik ikke saaledes danne et vel afgrænset Hele, som de 12 Klasser paa den egentlige Gymnastiks Omraade. Det maa derfor til Dels bero paa de særlige forhaandenværende Forhold, hvilke og hvor mange af disse Former man vil medtage. I det følgende vil der herom blive givet visse vejledende Regler. Foreløbig vende vi os igen til den egentlige Gymnastik.

Enhver af de 12 Klasser indeholder en Flerhed af Øvelsesslægter og enhver af disse Slægter igen en Flerhed af Arter med deres Underarter. I hver Slægt er Klassens Virkning repræsenteret paa sin ejendommelige Maade, og hver Art og Underart giver atter Slægtens Virkning paa sin særlige Maade eller dog med en vis særlig Styrke, til Dels svarende til Øvelsens særlige Vanskelighedsgrad. Medens der i enhver Klasse

---

reren særlig faar Øjet op for denne Side af Sagen og føres til at benytte enhver Øvelse først og fremmest for dens Virknings Skyld, medens han ellers let fristes til at glemme Maalet for Midlerne og dyrke disse for deres egen Skyld. Tidligere inddelte og ordnede man som oftest Øvelserne efter de Redskaber, de krævede, eller efter andre lignende ydre Hensyn.

findes Øvelser, som allerede de første Begyndere kunne udføre, findes der i de fleste, navnlig af de senere Klasser, tillige Øvelser, som vilde volde endog den mest fremskredne og bedst anlagte Vanskelighed. Den kyndige Lærer maa selvfølgelig være inde i alle disse Forhold. Øvelserne skulle udføres for deres Virkningers Skyld. Læreren maa derfor ikke blot helst selv kunne udføre enhver af de Øvelser, han benytter, paa en saa fuldkommen Maade, at han kan anskueliggøre Eleverne, hvorledes den paagældende Øvelse i Virkeligheden skal foretages; men han maa tillige over for hver enkelt Øvelse kunne afgøre, hvilke Muskelgrupper, den særlig tager i Beslag, hvor vanskelige Krav den stiller til disse, og hvor stærkt den virker paa dem, hvilke fjernere Virkninger, den i øvrigt har, samt hvilke Elever den overhovedet kan anses passende for. Læreren maa med andre Ord forstaa at vurdere baade Øvelser og Elever, og foruden den rent praktiske Uddannelse, hvorved han sættes i Stand til selv at kunne udføre Øvelserne og lede Elevernes Udførelse af dem, maa han derfor tillige have gennemgaaet en teoretisk Uddannelse, der har givet ham det fornødne Indblik i Organismens Bygning og Livsvirksomhed, i de organiske Bevægelsers Mekanik, kort sagt overhovedet i den legemlige Opdragelses Formaal, Midler og Veje*).

4. **Øvelsessystemets Anvendelse (Timegangen).** Den legemlige Opdragelse spiller en saa betydningsfuld Rolle, at det vil være rigtigst at lade Eleverne foretage gymnastiske Øvelser daglig, lige fra Skoletidens første

*) Da een og samme Slægt, ja een og samme Art kan rumme Øvelser af vidt forskellig Vanskelighed, kan Vanskelighedsgraden altsaa ikke ses af Slægternes eller Arternes Rækkefølge i i Beskrivelsen.

Begyndelse til dens Slutning. For de første Begyndere vil en fuld Time i dette, som for øvrigt i ethvert andet Fag, dog i Reglen være for meget. Derimod kunde den hele daglige Skoletid, der vel i Almindelighed først vil udgøre 4, senere 5 og tilsidst 6 Timer, passende bestandig deles i 6 lige store Afsnit og en saadan „Skoletime“ daglig anvendes paa Gymnastikken. Gymnastiktimen bør, saa vidt muligt, helst ligge midt i den daglige Skoletid.

Paa de allerførste Begyndere vilde dog selv en saaledes forkortet Time let virke trættende, om den udelukkende udfyldtes med den egentlige Gymnastiks Øvelser, hvoraf de fleste jo foregaa paa Kommando og allerede af den Grund stille betydelige Fordringer til Hjerne og Nervesystem hos den ganske uøvede og lidet udviklede. I de første eller de to første Skoleaar bør derfor en ikke ringe Del af hver Gymnastiktime anvendes til de mere frie Former af Leg og anden friere Idræt; ja i Begyndelsen bør disse endog helst udfylde hele Timen. Senere kan man med Fordel efterhaanden skille de to Sider af Sagen mere ud fra hinanden og tage den egentlige Gymnastik for sig og den anvendte for sig.

For Ordningen af en saadan egentlig Gymnastiktime gælde nu følgende nærmere Bestemmelser.

For at Udviklingen kan blive saa alsidig og jævn som muligt, maa i hver enkelt Time hele Legemet gennemgaas.

Som alle Vegne ellers maa man ogsaa i hver enkelt Gymnastiktime begynde med de lettere Øvelser og først efterhaanden skride til strengere og vanskeligere. Allerede af den Grund, at det hele Bevægeapparat arbejder vanskeligere og upaalideligere, lige som Eleverne komme fra det stillesiddende Arbejde ud i de koldere Omgivelser, bliver denne Fremgangsmaade den heldigste.

Ligeledes maa hver enkelt Time afsluttes med mil-

dere og afdæmpende Øvelser, saa at Eleven uden Forpustelse eller Hjertebanken kan gaa til sit følgende Arbejde.

Medens Eleven i hver enkelt Gymnastiktime virkelig maa udføre et efter Omstændighederne ordentligt Timearbejde, maa man paa den anden Side vogte sig for at fremkalde den længe varende Træthed og Anstrengelse, som ifølge Erfaringen snarere hemmer end fremmer Udviklingen. Af førstnævnte Krav følger, at man væsentlig maa arbejde med „Fællesøvelser“ og kun i en mere begrænset Del af Timen med „Enkeltmandsøvelser“ eller saadanne, der kun tillade en enkelt at være i Arbejde ad Gangen, medens Resten staar ubeskæftiget. Endvidere følger der heraf, at man afvekslende skal lade de forskellige Dele af Organismen træde i Virksomhed, f. Eks. efter en stærk Forsideøvelse tage en Rygøvelse eller deslige og ikke endnu en stærk Forsideøvelse. Det følger endvidere heraf, at man efter enhver mere anstrengende Øvelse i Almindelighed bør tage en mild eller endog en afdæmpende, som f. Eks. en Aandedrætsøvelse, en afledende Benøvelse eller deslige. Og endelig maa man, som alt antydet, vogte sig for i for lang Tid udelukkende at arbejde med nerveanstrengende Øvelser, saa meget mere som Eleverne jo i Reglen møde i Gymnastiksalen med en mere eller mindre trættet Hjerne. Man maa derfor f. Eks. ikke indføre alt for mange nye Øvelser i den enkelte Time.

Med Overholdelsen af disse forskellige Bestemmelser vilde Rækkefølgen af Øvelserne, ja af Øvelsesklasserne, endnu kunne være omtrent en hvilken som helst. Det vil vel i Almindelighed være naturligst at begynde med en Benøvelse eller en Ordningsøvelse, der tillige er Benøvelse; thi dels skulle Eleverne jo til en Begyndelse stilles i Orden, og dels vil det af de tidligere anførte

Grunde være heldigst, at de begyndte med at faa Benene rørte. Paa lignende Maade vil det i Almindelighed være rimeligst at ende med en afdæmpende Øvelse umiddelbart før den Ordningsøvelse, hvormed Eleverne „træde af“ og forlade Timen. Men ud over dette foreligger der næppe indre Grunde, der kræve en bestemt Rækkefølge. Selv den rigeste Erfaring vil ikke kunne fastslaa en bestemt Orden; thi gik man end ud fra, at hver Time skulde indeholde een Øvelse af hver Klasse, saa vilde der dog være Millioner af Rækkefølger at gennemprøve, altsaa en uoverkommelig Erfaringsopgave at løse.

Men foreligger der end ikke afgørende indre Grunde til Fordel for en bestemt Øvelsesorden, vil det dog i praktisk Henseende være af Betydning, at en bestemt Klasseorden vælges, idet denne Orden da snart vil sætte sig fast i Lærerens Bevidsthed og bestandig give ham visse faste Holdepunkter, saa at han bevarer Overblik og ikke let føres til at forbigaa nogen væsentlig Del af sin Opgave. Da hver Klasse jo indeholder en Mangfoldighed af Øvelsesslægter og Arter, vil en fast Klasseorden paa ingen Maade medføre Ensformighed; Eleven vil paa intet Punkt kunne ane, hvad der bliver den næste Øvelse.

I Overensstemmelse med det antydede kunne derfor følgende nærmere Regler fastslaas.

I enhver sædvanlig Gymnastiktime benyttes en første Afdeling til Gennemgang af een eller et Par Øvelser af enhver af de første 6 Klasser, saaledes at der begyndes med Ordningsøvelser. Derefter følge Benøvelser og derpaa forskellige Kropøvelser. Mellem disse kunne flere eller færre Armøvelser indskydes, medens disse dog ogsaa kunne tages som Tilføjelser til de ovennævnte Kropøvelser. Ogsaa een eller flere Halsøvelser

kan det være heldigt at tage allerede ret tidligt. Samtlige Indledningsøvelser maa være Fællesøvelser.

Denne Afdeling kan i Begyndelsen vare omtrent 10 Minutter, men efterhaanden indskrænkes til 5. Læreren maa gaa frem med en vis Frihed. Skal noget nyt indøves, maa dette her ligesom i de følgende Afdelinger tage en betydelig Del af Tiden, og det kan da blive nødvendigt at skyde ud, hvad der bedst kan undværes uden Forulempelse af Helheden.

I anden Afdeling af Timen, der strækker sig over det meste af den tilbageværende Tid, gennemgaas een eller flere Øvelser af hver af de nedenfor nævnte Klasser i den anførte Orden:

1. Spændbøjning.	5. Forsideøvelse.
2. Hævøvelse.	6. Rygøvelse.
3. Ligevægtsøvelse.	7. Gang, Løb, Spring.
4. Sideøvelse.	8. Behændighedsøvelse.

Som man let vil se, opfylder denne Rækkefølge de forskellige tidligere nævnte Krav, ligesom der er et vist Modsætnings- og Udfyldningsforhold til Stede mellem første og anden, tredie og fjerde, o. s. v. af de opstillede Grupper. Ogsaa her maa Læreren gaa frem med en vis Frihed og vælge een eller flere lettere eller sværere Øvelser af hver Art, ligesom Rækkefølgen af de fire midterste Grupper, om særlig Grund foreligger, kan ændres. For unge Begyndere kan 7 og 8 helt eller for største Delen ombyttes med Leg; for viderekomne maa 7 rumme baade Gang, Løb og Spring, og 7 og 8 ville helt passende kunne udstrækkes over indtil Halvdelen af Tiden for anden Afdeling.

For saa vidt de valgte Øvelser ere Fællesøvelser, lader Læreren ogsaa her alle arbejde samtidig. Men

har han af een eller flere Grupper valgt Enkeltmandsøvelser, deles Eleverne efter Behov i 2—4 Underafdelinger eller Troppe, hver under sin Formand eller Fører, hvortil den dygtigste Elev vælges; hver Trop gaar saa, naturligvis under Lærerens Overtilsyn, til sin særegne Øvelse, hvorefter der skiftes — allerede i samme Time, for saa vidt de vedkommende Øvelser høre til forskellige Klasser, men først i Løbet af de følgende Timer, for saa vidt Øvelserne høre til samme Klasse — indtil hver Afdeling har gennemgaaet det hele. Paa denne Maade vil der ved et forholdsvis ringe Antal Redskaber kunne udføres Hævøvelser, Spring o. s. v., uden at den enkelte Elev faar en uforholdsmæssig lang Hviletid. Ogsaa Førerne maa naturligvis øves, saa vidt muligt samtidigt, og, om fornødent, tillige senere.

Derefter følger tredie Afdeling af Timen, der væsentlig har til Opgave at neddæmpe de opildnede fysiologiske Virksomheder. I denne Afdeling, der kan tage fra 3—5 Minutter, gennemgaas med alle paa een Gang efter Omstændighederne flere eller færre mildere Øvelser af de første 6 Klasser, saaledes valgte, at alle Ensidigheder fra det tidligere Valg saa vidt muligt hæves og den normale Ro efterhaanden indtræder. Der sluttes med en Aandedrætsøvelse og „Aftrædning“.

I enhver af de 3 Afdelinger indskydes, hvor der er passende Grund, en Aandedrætsøvelse eller, om ønskeligt, en anden afledende Øvelse.

Det er en Selvfølge, at enhver Øvelse, der foretages for første Gang, maa ske under Lærerens umiddelbare Tilsyn, og først naar Eleven har opnaaet en vis Færdighed i den, kan dette umiddelbare Tilsyn bortfalde. Det er ligeledes en Selvfølge, at Læreren ved enhver Øvelse, der ved at mislykkes kunde medføre Ulemper for Eleven, maa iagttage al tilbørlig Forsigtighed og

enten selv være rede til at „tage imod“ eller paa betryggende Maade lade Eleverne gøre dette for hverandre.

For paa bedst mulige Maade at faa overholdt de ovenstaaende Regler maa Læreren bestandig i Forvejen træffe Afgørelse om, hvilke Øvelser han vil anvende i den kommende Time til Udfyldelse af de nys beskrevne Rammer. Eksempler paa saadannne til de forskellige Alderstrin og Køn svarende Udfyldelser — Timesedler — ville findes bag i Bogens første Afdeling.

For at faa de sideordnede Øvelser (Tropøvelserne) lige varige, ligesom for netop at faa Timesedlen gennemgaaet i Timen, kan det blive nødvendigt for Læreren snart at fremskynde, snart at hemme Farten noget. Det første kan ske ved, at han lader visse af de Øvelser, der naturligt kræve Gentagelse, foregaa et noget ringere Antal Gange end oprindelig paatænkt, det sidste ved, at han lader saadanne Øvelser vedvare lidt længere end paatænkt, eller ved at han indskyder en eller anden Øvelse, der ikke væsentlig forstyrrer Ligevægten i det hele. Jo tidligere i Timen Læreren begynder en saadan fornøden Udjævning, desto heldigere og umærkeligere vil den selvfølgelig kunne blive. Ogsaa saadanne Udjævningsøvelser bør være valgte efter forudgaaet Overlæg, ligesom de selvfølgelig efterhaanden mere og mere maa kunne undgaas.

5. **Den aarlige Fremadskriden.** Skal saaledes allerede den enkelte Times Øvelser udgøre et harmonisk Hele, maa dette selvfølgelig ogsaa være Tilfældet med det enkelte Aars saa vel som med hele Skoletidens Kursus. Angaaende Fremskridningen her er allerede udtalt, at man i det første eller de to første Skoleaar bør udfylde Timen, først udelukkende og senere for en Del med de lettere Former af den anvendte Gymnastik, hvortil visse simple Øvelser af den egentlige Gymnastik,

navnlig hentede fra de første 6 Klasser, saa efterhaanden kunne slutte sig. Allerede fra næste Skoleaars Begyndelse kunne de to Arter Øvelser dog skilles ud fra hinanden og et mindre Antal af Timerne anvendes til forskellige Lege og Idrætter, alt efter de gunstigere eller mindre gunstige Betingelser, der ere tilstede for disses Dyrkelse. For den egentlige Gymnastiks Vedkommende indtræder da den beskrevne Timegang, idet Rammen efterhaanden udfyldes i Overensstemmelse med den velbekendte Regel, at man skal skride fremad fra det lettere til det vanskeligere.

En Øvelse kan være vanskelig i flere forskellige Henseender. Den kan dels i det hele, dels i et enkelt Øjeblik under Udførelsen kræve betydelig Muskelkraft af een eller flere Muskler. Den kan endvidere kræve en særlig vidtgaaende Sammentrækning eller Strækning af visse Muskler, altsaa den udstrakte Bevægelsesbane, som kun den smidige er i Besiddelse af, medens den stive, som alt berørt, mangler den. Endvidere kan Vanskeligheden skrive sig fra, at visse nøje afpassede Muskelsammentrækninger og -slappelser skulle finde Sted nøjagtig paa visse Tidspunkter, saa at Øvelsen mislykkes, om en enkelt Sammentrækning bliver for svag eller for stærk eller kommer et Øjeblik for sent eller for tidlig. Det rette Øjeblik kan i visse af disse Tilfælde være givet Eleven ved et Kommandoord, medens han i andre Tilfælde selv gennem Syn, Hørelse, Muskelsans eller almindeligt Skøn over Situationen maa forstaa at vælge det, ligesom han ved Hjælp af sine tidligere Erfaringer og de indtrædende Muskelfornemmelser maa lære at afpasse den enkelte Sammentrækning. Ved disse Færdigheds- og Behændighedsøvelser er det altsaa særlig Nervesystemet, der er stillet Krav til. Endnu en Art Vanskelighed fremkommer endvidere, ved at Frygten

for et uheldigt Udfald af en Øvelse i det afgørende Øjeblik saaledes kan berøve Eleven Modet eller lamme ham, at han ikke formaar at sætte den rette Villen ind og derfor faar en mislykket eller endog slet ingen Bevægelse frem. Endelig kan en Øvelse selvfølgelig rumme alle eller dog flere af disse Vanskeligheder paa een Gang.

De forskellige Momenter, der saaledes bestemme en Øvelses Vanskelighed i og for sig, stille sig imidlertid i et noget forskelligt Forhold over for de forskellige Elever. Om Muskelstyrke, Behændighed og Mod gælder det saaledes i Almindelighed, at enhver af disse Egenskaber kun er til Stede i meget ringe Grad hos den unge Begynder; de vokse imidlertid rask baade med Alderen og med Øvelsen, om end den uforstandige Lærer naturligvis ved at gaa hensynsløst frem snarere kan svække end fremme Modet hos den frygtsomme Elev. Om Smidighed eller snarere dens Grundbetingelse gælder det derimod, at den i Almindelighed er i ret høj Grad til Stede hos Børn, medens der senere, hvis stadig Øvelse da ikke har hindret det, i mere eller mindre Grad er forringet og ombyttet med Stivhed. Medens man derfor i Begyndelsen ikke bør byde Børn Øvelser, der særlig kræve Kraft, Behændighed eller Mod, er der intet i Vejen for at give dem Øvelser, der særlig kræve Smidighed; tvertimod gælder det om ved saadanne Øvelser at bevare den saa at sige medfødte Smidighed fra at gaa til Grunde, medens man dog ikke maa glemme, at de endnu ikke fuldt forbenede Knokler ved visse alt for vidtgaaende Bevægelser kunne miste deres rette Form. Med disse almindelige Regler er Sagen imidlertid endnu langt fra udtømt. Ved Siden af Alderseiendommeligheden gør ogsaa Kønseiendommeligheden sig paa flere Maader gældende. Pigebørn er i Reglen

endnu mere smidige end Drenge, men have samtidig mindre Muskelstyrke. Endelig spiller den individuelle Ejendommelighed, særegen Legemsbygning o. s. v. en stor Rolle. En lang Overkrop gør Eleven skikket til visse Øvelser, lange Ben gør ham skikket til andre; gode Armmuskler gøre visse Øvelser lette, gode Benmuskler andre.

Man vil heraf kunne indse, at det allerede er en temmelig indviklet Sag nogenlunde nøjagtigt forud at bestemme en Øvelses Vanskelighedsgrad i og for sig; og endnu sværere bliver det selvfølgelig at bestemme den i Forhold til en given Afdeling Elever som Helhed eller endog i Forhold til hver enkelt. Læreren maa derfor bestandig til en vis Grad prøve sig frem, idet han dels maa have klart Overblik over alle de Faktorer, det her gælder at regne med, og dels maa han forstaa at uddrage virkelige Erfaringer af, hvad han efterhaanden faar at se i Timerne. Han maa erindre, at een og samme Øvelse kan ændres ikke saa lidt i Retning af Vanskelighed dels ved den Hurtighed eller Langsomhed, hvormed man forlanger den udført, dels ved den større eller mindre Bevægelsesbane, der bliver gennemløbet (f. Eks. ved en Rygbøjning eller deslige), dels ved den Tid, hvori der dvæles i Yderstillingen, dels ved de ledsagende Armstillingers Art, hvorved Vægtstangsforholdet under Bevægelsen kan ændres, og endelig ved det større eller mindre Antal Gentagelser i Træk, der forlanges. Til Vejledning for den begyndende Lærer er der, som alt omtalt, sidst i første Afdeling af Bogen opstillet en Række „Timesedler", svarende til de forskellige Køn og Alderstrin.

Foruden en Øvelses Vanskelighed maa imidlertid ogsaa en anden Omstændighed, nemlig dens Virkningsstyrke, paaagtes. Undertiden kunne disse to Omstæn-

digheder simpelt hen stige og falde med hinanden; men dette finder dog ikke altid Sted. Saaledes kan en Øvelse være for stærk, fordi den kræver visse Muskler stærkere strakte, end Eleven kan taale det, selv om han i og for sig nok kunde fremkalde denne Strækning. Ligesaa kan en Øvelse fremkalde en saadan Blodfordeling, f. Eks. en stærk Blodophobning i Hovedet, at den af denne Grund maa opgives. Undertiden kan den stærke Virkning endogsaa være af en saadan Art, at Eleven ikke mærker den straks og altsaa ikke derved hindres i at udføre Øvelsen. Paa denne Maade kunne f. Eks. altfor stærke Spændbøjninger virke uheldigt; ogsaa Løbeøvelser kunne jo som bekendt have stærke Eftervirkninger. Overhovedet fremkomme stærke Virkninger selvfølgelig særlig let, hvor saadanne Faktorer som Tyngden, Inertien o. s. v. spille en fremtrædende Rolle, og medens man naturligvis paa den ene Side maa passe paa, at enhver Øvelse udføres saa omhyggelig og saa energisk, at den overhovedet faar Indvirkning paa Organismen, maa man paa den anden Side nøje vaage over, at enhver Virkning ud over, hvad der i Længden er sundt og formaalstjenligt, saa vidt muligt undgaas. Man maa saaledes yderst varsomt og langsomt strække Løbeøvelserne ud over en længere Tid end 1—3 Minutter; man maa under Springøvelserne fra først af og bestandig vaage over, at der sker omhyggeligt og sikkert Nedspring: man maa her særlig huske paa, at de kvindelige Elever have en anden Legemsbygning end de mandlige (man erindre saaledes de i Underlivet indeholdte Organer, den bredere Hoftebygning o. s. v.), og at Nedspringet i Almindelighed og navnlig Nedspringet paa een Fod derfor her let ved større Springehøjder kan virke stærkere paa Organismen end ønskeligt; man maa vogte sig for for tidlig at give

Eleverne Klavreøvelser og andre lignende Hævøvelser særlig i enkelt Stang eller Tov, fordi disse Øvelser paa den uudviklede Organisme let kunne skabe Rundrygget-hed og i det hele daarlig Holdning med sammenklemt Bryst og fremhængende Skuldre. Vedholdende Muskelanstrengelse i den unge Alder kan endog standse Knoklernes Længdevækst. Det anførte er imidlertid kun Eksempler; ogsaa her gælder det om, at Læreren i det hele er saaledes inde i Anatomi, Fysiologi, og Bevægelseslære, at han bestandig ved, hvad han gør, og hvorfor han gør det.

Som allerede omtalt bør den legemlige Opdragelse i det første eller de to første Skoleaar nærmest foregaa gennem Leg. Saa snart den egentlige Gymnastik faar sine selvstændige Timer, træder den tidligere omtalte „Dagsorden" i Virksomhed. Man udfylder Rammen først med lette, siden med vanskeligere Øvelser, alt efter de nys antydede Regler. Fra Pigeskolen udelukkes de fleste udpræget vanskelige Øvelser, ligesom hver enkelt Time her faar et noget lettere Indhold end den tilsvarende i Drengeskolen.

Den Hurtighed, hvormed den enkelte Øvelse skal foretages, vil i Almindelighed staa i omvendt Forhold til den Legemsmasse, der sættes i Bevægelse; en Haandbevægelse foregaar naturligt raskere end en Armbevægelse, en Armbevægelse raskere end en Bevægelse af hele Benet o. s. v. Dog vil det i Reglen være rigtigst at begynde enhver lidt vanskeligere Bevægelse i langsomt Tempo og først efterhaanden kræve det naturligere. Ligeledes ville adskillige Bevægelser med Fordel kunne udføres dels i langsomt, dels i hurtigt Tempo, idet hver Fremgangsmaade da stiller sine Krav og giver sine Virkninger, ja visse Øvelser bliver endog vanskeligere, naar de skulle foretages langsomt.

Den Tid, der skal dvæles ved hver enkelt Øvelse, eller det Antal Gentagelser, der her skal finde Sted, vil i Almindelighed være bestemt ved, at vedkommende Øvelse paa den ene Side maa have Tid til at gøre en vis Virkning paa Legemet, medens det paa den anden Side vil være økonomisk at skifte saa tidt, at samtlige Virkninger nedfældes jævnt og ligeligt over hele Organismen, uden at et enkelt Parti af denne bliver trættet eller Elevernes Interesse bliver svækket ved Ensformigheden. Gentagelsernes Antal maa følgelig først og fremmest komme til at bero paa Øvelsernes Virkningsstyrke og Vanskelighedsgrad. Medens det saaledes i Almindelighed vil være urigtigt at lade et stærkere Spring øves to eller flere Gange lige i Træk af den enkelte, vil det paa den anden Side være i sin Orden at fordre et Armstød, en Fodflytning eller deslige gentaget indtil en halv Snes Gange eller saa. Naturligvis kan man godt gøre en saadan Gentagelse mere tiltalende ved Indførelse af mindre væsentlige Varieringer, som f. Eks. Ændring i Retning og deslige. Dette gælder i al Almindelighed. Hvor Talen særlig er om den første Indøvelse af en ny Bevægelse, vil det af ganske lignende Grunde være rettest, at man vedbliver med denne Indøvelse, indtil der ogsaa her er naaet et vist Udbytte, d. v. s. indtil Eleverne have lært at udføre det forlangte i alt Fald foreløbig tilfredsstillende.

En Bevægelse er rigtig udført, naar Begyndelses- og Slutningsstilligen er rigtig, og naar tillige Bevægelsesbanen og Bevægelseshurtigheden er den rette. Afvigelser fra den forlangte Begyndelsesstilling kunne forekomme af allehaande Arter, og Øvelsen kan derved faa en Beskaffenhed og Virkning vidt forskellig fra den tilsigtede. Saaledes er det f. Eks. allerede virkningsforstyrrende, om man begynder et Længdespring med Foden en halv

Alen indenfor den afsatte Kridtstreg, eller om man gør Sidebøjning med foroverbøjet Overkrop; det er ligeledes virkningsforstyrrende, om man ender Længdespringet en halv Alen foran det Maal, der skulde naas, eller afbalancerer Kroppen saa slet, at man falder eller kommer skævt ned; ligesaa, om man foretager Krophævning med Armene allerede noget bøjede straks og med Armene kun halvvejs bøjede i den højeste Stilling, man opnaar. De to Yderstillinger virke begge medbestemmende paa Øvelsen og maa derfor nøjagtig overholdes. Endvidere er Bevægelseshurtigheden, som alt fremhævet, af stor Betydning, og særlig vigtig er endelig Bevægelsesbanen eller rettere de talrige Baner, der svarer til hver sin Del af Organismen. Om disse Baner gælder det, at de i Almindelighed paa den mest energibesparende Maade skulle føre Legemet eller de enkelte Dele af dette fra den ene til den anden, nærmest paafølgende af de forlangte Stillinger. Saaledes skal en Sidebøjning helst foregaa netop i Sideplanet, en Hævbevægelse helst foregaa saa lodret, som muligt, et Armstød saa retlinet som muligt o. s. v. Og endvidere maa enhver overflødig saakaldet Medbevægelse holdes borte, d. v. s., enhver Bevægelse, som intet bidrager til Øjemedets Opnaaelse, men alene fremkommer, fordi Eleven endnu mangler Øvelse i at innervere netop de fornødne Muskler og dem alene. Naar Begynderen skal hæve sig op i bøjede Arme i Bom eller Trapez, vil man saaledes ofte se ham skære Ansigter og krumme Ben; dette Kraftspild maa han vænnes af med. At man under Gang svinger Armene noget frem og tilbage, er derimod ingen overflødig Medbevægelse, da man derved paa en særdeles formaalstjenlig Maade afdæmper Kroppens Sidedrejninger under Gangen. En Art Medbevægelser, Læreren særlig maa have sin Opmærksomhed rettet mod, er

visse Bevægelser af Aandedrætsredskaberne. I en Mangfoldighed af Tilfælde vil den uøvede samtidig med, at han skal indtage en vis Stilling eller udføre en vis Bevægelse, lukke Stemmeridsen, hvorved Brystkassen gøres stiv og Aandedrættet standses. I enkelte Tilfælde kan en saadan Afstivning af Brystkassen være heldig eller endog nødvendig i visse Ojeblikke af Øvelsen, hvor det gælder om at give de forskellige Brystmuskler, det fastest mulige Udgangspunkt; men i en Mængde Tilfælde er den nævnte Afspærring en ganske overflødig og særdeles uvilkaarlig Medbevægelse. Saaledes vil man næppe kunne kommandere Begynderen Ret. uden at han samtidig med at han indtager Retstillingen giver sig til at „holde Vejret". Mod disse uheldige Medbevægelser maa Læreren fra først af optræde med al mulig Energi og stadig indskærpe, at man under Øvelsen saa vidt muligt bestandig skal vedligeholde naturligt og fuldt Aandedræt. Ogsaa for sit eget Vedkommende maa han i saa Henseende, særlig under Kommanderingen, være paa sin Post.

At lade Eleverne vedblive med den enkelte Øvelse, indtil alle de her fremhævede Ojemed ere fuldstændigt opnaaede, vilde nu selvfølgelig være i høj Grad baade uøkonomisk og trættende; snarere vil det være rigtigt at gaa til noget nyt, allerede saa snart det overhovedet er gaaet op for Eleverne, hvad det egentlig drejer sig om at vinde Herredømme over, altsaa saa snart de overhovedet have faaet en vis Fornemmelse af Øvelsens egentlige Beskaffenhed; den fuldendte Dygtighed i Udførelsen bør derimod erhverves ved, at man atter og atter, først med kortere og siden med længere Mellemrum, vender tilbage til samme Øvelse, saa længe denne endnu frembyder Opgaver til Løsning. Meget vil ogsaa kunne komme til at bero paa den øjeblikkelige Stemning

hos Eleverne — en Faktor, som den dygtige Lærer altid bør kunne tage med i Beregning og vel at mærke saaledes, at den kommer til at tjene netop hans Øjemed. Som man vil have lagt Mærke til af Udtrykkene i alt det foregaaende, ere Hænderne aldrig strengt bundne paa Læreren i Retning af den Tid, han skal benytte til hver Enkelthed. Sker det saaledes, at han ved at sysle med en vis Øvelse endnu ikke har opnaaet særlig gode Resultater, medens han paa den anden Side mærker, at denne Ulempe saa langt fra at have nedslaaet Elevernes Lyst og Interesse netop har ægget dem til dobbelt Iver og Paapasselighed, saa bør han ogsaa have Lov til at benytte sig af denne Faktor og smede, mens Jernet er varmt, d. v. s. han kan da fortsætte med denne Øvelse, saa længe han overhovedet kan gøre det uden at krænke nogen af de tidligere givne Regler. Det er her af Betydning at huske, at man ved at indrette den sidste Afdeling af Timeøvelserne derefter jo i Reglen har det i sin Magt at opretholde den Alsidighed og Ligelighed, som en forøget Dvælen ved en enkelt Øvelse mulig kan have truet.

Det er i det nys anførte indirekte udtalt, at der under det første Arbejde med en Øvelse hyppig vil forekomme F e j l under Udførelsen. Disse Fejl kunne være Uagtsomhedsfejl, der ikke staa i noget indre Sammenhæng med den vedkommende Øvelse, men alene skrive sig fra den eller de paagældendes Mangel paa tilstrækkelig Opmærksomhed, som f. Eks. hvor een eller flere gør venstre om, naar der kommanderes højre om, eller deslige. Andre Fejl hidrøre derimod fra, at den eller de paagældende endnu ikke have faaet den rette Forestilling om, hvad der netop paa dette eller hint Punkt af Øvelsen skal foretages; eller Forestillingen kan være der; men Evnen til nøjagtigt at omsætte den i

Handling kan endnu mangle; eller der kan særlig mangle Evne til at foretage Omsætningen netop i det rette Øjeblik og med den rette Hurtighed eller deslige. Og endelig kan en Fejl naturligvis være dels af den ene og dels af den anden af disse Arter. Det er en Selvfølge, at medens de rene Uagtsomhedsfejl i Almindelighed kun ville blive begaaede af en enkelt eller nogle faa, ville de for Øvelsen særlige ejendommelige Fejl i Almindelighed i Begyndelsen blive begaaede af et ikke ringe Antal af Eleverne og først efterhaanden forsvinde hos flere og flere.

Hvorledes har Læreren nu at forholde sig over for disse Tilfælde? En kort almindelig Forskrift kan ifølge Sagens Natur ikke gives. Som det almindelige Middel mod Fejlen staar den umiddelbare Gentagelse af Øvelsen. Over for den enkelte Uagtsomhedsfejl bestandig at anvende dette Middel, saaledes at enten den paagældende alene eller hele Klassen eller Afdelingen gentager Øvelsen, vilde ikke være rigtigt; thi hvad enten man lader Klassen vente eller lader den gentage Øvelsen, vil det let faa et Skær af, at man straffer de sagesløse i Stedet for den skyldige. Paa den anden Side kan det imidlertid virke særdeles opdragende paa den enkelte, at han stadig har den Mulighed for Øje, at hele Klassen kan komme til at lide for hans Skyld. Læreren kan altsaa af og til anvende Midlet, hvor Gentagelsen ikke kræver særlig lang Tid; er dette Tilfældet, vil det være rigtigere blot at gøre den skyldige opmærksom paa Forseelsen. Jo flere skyldige, desto rimeligere bliver imidlertid Gentagelsen, og er Talen ikke om Uagtsomhedsfejl, men om de for Øvelsen nærliggende Fejl, vil som allerede fremhævet en vis Dvælen ved Øvelsen være nødvendig, indtil det i det mindste er gaaet op for Eleverne, hvad det her overhovedet gælder om at udrette og at undgaa.

Det er ved disse Bemærkninger forudsat, at de begaaede Fejl væsentlig ere at skrive paa Elevernes Regning; Læreren har imidlertid samtidig bestandig at huske paa, at der ogsaa eksisterer hvad man kunde kalde fremtvungne Fejl, d. v. s. Fejl, som Læreren selv bærer største Delen af Skylden for, idet han f. Eks. har kommanderet paa en uheldig Maade eller krævet Øvelser udførte, der afgjort laa over Elevernes Evner.

Og endnu et Punkt gælder det om baade her og i Almindelighed at passe paa. Øvelserne udføres for deres Virkningers Skyld; de ere ikke i sig selv de sluttelige Maal, men Midler for Legemets totale Opdragelse. Der kan derfor være Tilfælde, hvor det kan være urigtigt at anvende lang Tid paa at faa rettet en begaaet Fejl, idet den tilsigtede, men ikke opnaaede Virkning kan indvindes ved, at man lader Eleverne foretage en ny, Mangelen ophævende Øvelse. Have Eleverne f. Eks. under en Armføring fra Ræk- til Favnstilling ikke faaet Armene godt tilbage, kan man bagefter lade dem gøre Armslag e. desl.

Hermed er udtalt, hvad der vel i Almindelighed kan siges om Gentagelsen eller om Tidsvarigheden for den enkelte Øvelse. Ved Overgangen til nye gælder det nu som sagt at gaa jævnt og tillige saa alsidigt frem som muligt. Man maa altsaa undgaa alle Spring under Fremskridtet, ikke pludselig gaa fra en ringe til en stor Vanskelighedsgrad, men saa vidt muligt følge Skalaen fra Trin til Trin. Man maa erindre, at enhver Øvelse for den ene Side af Legemet som Udfyldning kræver en tilsvarende Øvelse for den modsatte Side, en Sidebøjning eller Kropkredsning til venstre f. Eks. en Sidebøjning eller Kropbøjning til højre o. s. v. Og endelig gælder det om ogsaa her bestandig at erindre Maalet bag Midlerne, erindre, at det ikke er Akrobatens

Færdighed i disse eller hine vanskelige Øvelser, det gælder om at vinde, ja at det end ikke først og fremmest er fremragende Muskelstyrke i det hele, men noget endnu langt værdifuldere, nemlig gennemgaaende legemlig Sundhed og Dygtighed, der er Maalet. Men denne gennemgaaende Dygtighed beror ingenlunde først og fremmest paa Erhvervelsen af enkelte forbavsende Færdigheder eller stor Muskelstyrke i det hele; en langt væsentligere Rolle spiller det, at de fundamentale organiske Virksomheder som Aandedræt, Ernæringsvirksomhed o. s. v. foregaa paa den fuldkomnest mulige Maade; og til Indvinding af dette Resultat gælder det først og fremmest om at arbejde paa Brystkassens fulde Udvikling og Bevægelighed, Bugmuskulaturens Styrkelse, Blodcirkulationens Livlighed o. s. v., alt i Forbindelse med en stadig Varetagelse af den rette, den gode, d. v. s. den sunde Holdning, ikke blot under den enkelte Øvelse, men gennem hele Timen. Det er ingenlunde i Strid med de her udtalte Grundsætninger, naar der i det efterfølgende Øvelsessystem til de første elleve Klasser er føjet en tolvte, der indbefatter endog særlig sammensatte og vanskelige Øvelser paa Hest, Barre og Ræk. Disse Øvelser kunne, ligesom for øvrigt hvilke som helst andre, misbruges, men de kunne ogsaa særdeles vel bruges paa rette Maade, nemlig som virkelige Midler for det hele totale Maal. Og tænker man sig en Fremtid for Gymnastikken, som den helst maatte ønskes, en Fremtid, hvor dette Fag blev almindelig dyrket, ikke blot i Barneskolen fra første Skoledag til sidste, men ogsaa i samtlige Skoler og Uddannelsesanstalser for den halvvoksne og voksne Ungdom lige fra den elementære Efterskole og op til Universitetet, maa disse Øvelser endog staa som et nødvendigt Led af det hele System, idet det af nær-

liggende pædagogiske Grunde vilde være en afgjort Mangel, om man ikke selv overfor de dygtigste og videst fremskredne Elever endnu bestandig havde Øvelser at byde, der ved paa nye Maader at fængsle Interessen og ægge Energien kunde sørge for, at den Lyst blev bevaret, uden hvilken intet Værk i Længden kan drives.

Der følger da heraf ligesom af alt det foregaaende, at disse Øvelser paa Grund af deres vanskelige og sammensatte Natur først bør optages paa de allersidste Undervisningstrin, efter at Eleverne gennem vedholdende Syslen med alle de tidligere Former have faaet en saa grundig Fordannelse og naaet et saadant Dygtighedstrin, at saa at sige enhver i Klassen vil være i Stand til at udføre dem; det følger af deres Karakter som Enkeltmandsøvelser, at de aldrig bør optage en uforholdsmæssig Del af Undervisningstimen; og det kan endelig udtrykkelig fremhæves, at Læreren bør vogte sig bestemt for den her nærliggende Fare: ved for tidlig eller for udstrakt Benyttelse af disse Øvelser at forvandle Gymnastikundervisningen til en Forfængeligheds- og Forlystelsessag for sig selv og de to, tre dygtigste Elever, medens de mange mindre dygtige, der netop paa Grund af deres ringere Dygtighed have Uddannelsen dobbelt behov, ved ikke at kunne præstere det forlangte efterhaanden gaa hen og faa Lede til og Uvilje mod den gymnastiske Opdragelse. Det højeste Maal, Gymnastiklæreren saa vel som enhver anden Lærer kan stille sig, er derfor dette: den størst mulige Dygtighed, men vel at mærke, for det størst mulige Antal.

Man har i tidligere Tider næret den Anskuelse, at kun D r e n g e, ikke P i g e r, behøvede Gymnastik. Efter at denne Vildfarelse var forsvunden, indførte man hist og her ogsaa en Art P i g e g y m n a s t i k, bestaaende af et lille Antal ensformige og som oftest ret værdiløse

Øvelser, idet man gik ud fra, at Pigegymnastik nødvendigvis maatte være vidt og væsentlig forskellig fra Drengegymnastik. Ogsaa denne Anskuelse er uholdbar. Den kvindelige Organisme har, særlig i den tidlige Alder, saa væsentlig Overensstemmelse med den mandlige, og Opdragelsens Maal er for begge Køn i saa høj Grad det samme, at ogsaa Gymnastikken for en væsentlig Del maa være ens for begge Køn. Iførte den i det følgende beskrevne Gymnastikdragt ville de kvindelige Elever, yngre som ældre, i Almindelighed kunne benytte det samme Øvelsessystem som de mandlige og netop have Brug for samtlige disse Former; hvor en Forskel skal gøres, maa denne derfor have sine bestemte Grunde. Allerede tidligere ere flere saadanne Grunde anførte, og vi skulle her samle det sagte.

Den kvindelige Organisme har en svagere Benbygning end den mandlige; Bækkenet er bredere, Laarbenet mere skraatstillet. Ogsaa Muskler og Baand ere i Almindelighed svagere; forskellige Underlivsorganer kræve særligt Hensyn; det kvindelige Nervesystem er ligeledes i Almindelighed mere let paavirkeligt end det mandlige, og endelig kunne forskellige æstetiske og andre lignende Hensyn komme til at gøre sig gældende.

Heraf følger da: Gymnastikken maa for de kvindelige Elevers Vedkommende i Almindelighed være af en noget lettere Beskaffenhed end for de mandliges. Alle Øvelser, som kræve særlig Styrke, særlig Anspændelse, særligt Mod bør i Almindelighed holdes ude. Saaledes ville alle de sværere Øvelser i 7. og 12. Klasse næppe være anvendelige. Adskillige vanskelige Hævøvelser maa ligeledes overspringes, og i det hele maa man regne med den Omstændighed, at baade Styrke og Udholdenhed er ringere hos den kvindelige end hos den mandlige Elev. Hertil kommer endnu, at den kvindelige Organisme er

ugunstigere bygget end den mandlige med Hensyn til Springøvelser, hvorfor der her særlig nøje maa agtes paa, at Nedspringene kunne bevares sikre og rigtige. Overholdes dette, vil der derimod intet være i Vejen for, at man ogsaa med de kvindelige Elever kan øve saa vel frie som bundne Spring (paa Plint, Buk o. s. v.).

Endvidere bør enhver Øvelse, der kunde medføre Tryk eller Stød paa Underlivet, undgaas. Ved de forskellige Øvelser paa Skammel maa den rette Liggestilling saaledes nøje overholdes.

Endelig ere af æstetiske og lignende Hensyn visse Øvelser formede forskelligt for de to Køn, saaledes f. Eks. Haandstillingen under visse Armbevægelser, Hilsning o. s. v. Enkelte Øvelser kunne af disse Hensyn ogsaa naturligst forbigaas af de kvindelige Elever, ligesom omvendt andre, som f. Eks. adskillige Ligevægtsøvelser, Ordningsøvelser o. desl. særlig egne sig for disse.

Under Menstruationstiden bør Deltagelse i Øvelserne ikke kunne kræves af Skolen*).

6. **Øvelsesstedet; Redskaberne.** Kunde man altid sikre sig godt Vejr, vilde det være rigtigst bestandig at dyrke Gymnastikken under aaben Himmel, hvor Luften er renest og friskest. Paa Grund af vort ublide Klima bliver det imidlertid nødvendigt at skaffe sig lukkede Øvelsesrum, hvis man vil sikre sig nogenlunde vedholdende Virksomhed. Enhver god Skole bør derfor være forsynet med Gymnastiksal eller dog have saa rigelig Adgang til en saadan, at samtlige Elever daglig kunne faa Øvelser. Skal en større Skole kunne nøjes med en enkelt Sal, maa denne være saa rummelig, at om for-

*) Det behøver næppe at bemærkes, at selv hvor den øvrige Undervisning er fælles, bør dog hvert Køn i det mindste efter Tiaarsalderen have Gymnastiktimer for sig, Drengene som Regel under Lærer, Pigerne som Regel under Lærerinde.

nødent to Klasser, hver paa 30—35 Elever kunne øves samtidig i den. Med Beskrivelsen af en saadan Sal ville vi derfor begynde.

Den bør mindst have en Længde af 20, en Bredde af 10 og en Højde af 6 Meter. Vinduerne bør være 2½ m. over Gulvet, 3 m. høje og helst findes paa begge Langsider. Deres Lysflade bør mindst være ⅙ af Gulvfladen. Gulvet, der helst maa være hævet nogle Trappetrin over Jordsmonnet, maa være vel lagt, af smalle 10—15 cm.'s Planker af godt og tykt Træ, oliet og ferniseret, og de sædvanlige Forsigtighedsregler mod Fugtighed (ogsaa mod Grundens) maa være iagttagne. Rummet maa kunne opvarmes og ventileres. Væggene maa være oliemalede og ligesom Loft og Hjørner indrettede paa at samle saa lidt Støv som muligt. Ved Indgangen til Salen bør der findes en Forstue og 1—2 Omklædningsrum med Vadske- og om muligt Styrtebadsapparater, Knager til Overtøi, og Skabe eller Hylder til Sko; tillige bør der findes et Rum til Opbevaring af løse Redskaber. Anbringes disse Rum for begge Ender af Salen, vil der oven over dem let kunne indrettes Gallerier med Udsigt over Salen. Fig. 1 giver Billede af Forholdene og antyder endvidere, hvorledes en Sal som den nævnte passende kan udstyres med Redskaber*).

Om de gymnastiske Redskaber gælder i Almindelighed følgende. De skulle selvfølgelig alle være formaalstjenlige Midler for gavnlige Øvelser og blive altsaa — ethvert paa sin Maade — individuelt bestemte ved disse Øvelser. For dem alle følger imidlertid tillige heraf, at de skulle være fuldstændig sikre og solide

*) Enhver Sal bør, før den bygges, være godkendt i Tegning af Ministeriet.

Deres Materiale maa derfor have tilstrækkelig Sværhed, uden at de paa den anden Side blive tunge og klodsede.

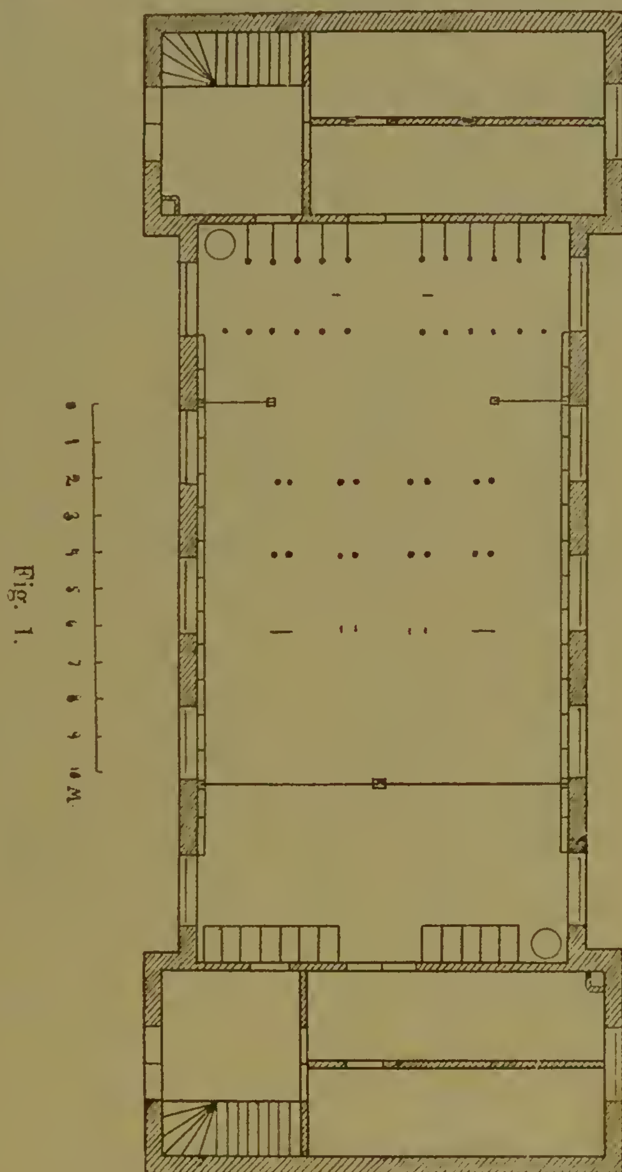


Fig. 1.

Stoffet maa være godt, Jernet uden Brud, Træet*) uden Knaster, Fliser eller Tveraarer, hvor disse kunde gøre

*) Hvor intet andet er bemærket, benyttes ferniseret Fyrretræ.

Skade. Alle Kroge o. l. maa være solidt fastgjorte og forsynede med stramtgaaende Møtrikker; alle Sammenføjninger maa være tilstrækkelig stærke; fremspringende Søm- og Skruehoveder ligesom alle skarpe Kanter maa undgaas. Hvor flere Dele ere bevægeligt forbundne med hverandre, maa de passe saa nøje sammen, at al Vaklen undgaas, dels fordi Øvelsen ellers vanskeliggøres, og dels fordi enhver saadan Vaklen frembringer en forstyrrende Støj. Samtlige Redskaber bør under Brugen saa vidt muligt være lydløse. Ingen Krog bør derfor have bredere Runding end den Kovs eller det Øje, den skal bære; enhver Bolt bør have samme Tykkelse som det Hul, hvorigennem den skal stikkes; Bomme, Rækstænger o. s. v. maa passe nøje i deres Render, og skulde de efterhaanden ved Svind eller Slid blive for smaa, maa der raades Bod herpaa ved Paasætning af Finér, Læder el. desl. Alle bevægelige Redskaber maa endvidere være saa let bevægelige som muligt. Hest, Buk o. s. v. anbringes derfor paa Ruller, og de større Bomme forsynes om muligt med Modvægte, saa at de lettere kunne hæves og sænkes. Endelig maa de mere faste Redskaber som Klavrestænger, Stiger o. s. v. indrettes saaledes, at de let kunne føres til Vægs, hvorved hele Salens Gulvflade kan gøres fri. Samtlige Redskaber skulle aarlig grundig efterses, ogsaa paa de mere utilgængelige Steder.

Den ovennævnte Sal er nu paa følgende Maade udstyret med Redskaber.

Midt paa hver Langvæg findes 16 Fag Ribbevæg. Langs den ene Endevæg, 1 m. inde i Salen, hænger en femfags og en syvfags Rudestige*), adskilte fra hinanden

*) Tillader Pladsen ikke dette, maa der i hver Sal i det mindste være 2 trefags Rudestiger, den ene med Længderetningen lodret, den anden med Længderetningen vandret, begge i lodret Plan.

ved Indgangsdøren. I to modsatte Hjørner af Salen tænkes to Kakkelovne anbragte.

5 m. fra den nysnævnte Endevæg spænde to 5 m.s Bomme (Dobbeltbomme) tværs over Salen; 4 m. fra disse hænge i Række to Trapezer og 2 Sæt Ringe: 2 og 4 m. fra disse findes i Gulvet 2 Rækker Huller, hvori 4 Barrer kunne stilles paa Rad tværs over Salen. 2 m. længer fremme udgaar fra hver Langvæg en Rækstang 2 m. ind i Salen*), og endelig kommer 3 m. fra den anden Endevæg en Række Klavretove og 2 m. bag dem en Række Klavrestænger med omtrent ²/₃ m.s Mellemrum, dog saaledes, at Døraabningen og en tilstrækkelig Plads omkring Kakkelovnen er fri. Paa hver Side af Døren, 2 m. fra Salens Endevæg, er ophængt en Knækstige, og i Flugt med Krogene til Klavretovene kan endnu en Krog til et Entretov anbringes inde ved en af Langvæggene eller en ved hver af dem. Underenden af hvert Entretov hages til et Øje 1 m. over Gulvet paa modsatte Langvæg, 2—3 m. længer borte fra Endevæggen.


Fig. 2.

Ribbevæggen (Fig. 2) er en Art Tremmeværk med vandrette Trin eller Tremmer, afdelt i Fag paa

*) Gymnastiksale til store Skoler bør paa Rækstængernes Plads have 2 Enkeltbomme tværs over Salen. Midtstolpen til Enkeltbommene saavelsom Midtstolpen til Dobbeltbommene kunne da indrettes saaledes, at de kunne sættes fast 2 m. fra Væggen, saa at Rækstænger kunne anbringes deri.

80 à 85 cm.s Bredde ved lodrette c. 4 cm. tykke og 15 cm. brede Planker, der paa Højkant ere boltede til Væggen. Afstanden mellem Trinnene er i Lysningsmaal fra Gulvet til 7. Ribbe 7½ cm. (fra Gulvet til nederste Ribbe et halvt Trins Bredde mere, altsaa 9½ cm.); fra 7. til 13. Ribbe 8½ cm.; fra 13. til 16. Ribbe 9½ cm. og fra 16. til 19. Ribbe 10½ cm. Hvert Trin er af ovalt Gennemsnit, 3 × 4½ cm., og stillet paa Højkant. Man anbringer lettest Trinnene ved at gøre Sideplankerne af 12½ cm.s Bredde, udskære Hak for Trinnene, anbringe disse og dernæst skrue en 2½ cm. tyk Liste ovenpaa det hele. Øverste Ribbe, der anbringes i et Par Ekstraklodser, maa springe saa langt frem foran de øvrige, at dens Bagkant er paa Linie med disses Forkant. — Det nederste Trin kan anbringes i Klodser, saa at det kan trækkes frem og bruges som Ligevægtsbrædt.

Rudestigen (Fig. 3 A og B) er en flerradet Stige med et ulige Antal (3, 5, 7, 9) Felter. Længdestængerne ere 5 cm. brede (i Stigens Plan), 6 cm. tykke (og vel afrundede), Trinnene ovale, 3 × 4 cm., og stillede paa Højkant. Forneden maa Stigen ende med et Tvertræ af samme Sværhed som Længdetræerne, og hænger den vandret (Fig. 3 B), maa den være helt indrammet. Hver Rude er i Lysning 45—48 cm. i Kvadrat. Foroven ender hvert Længdetræ paa den lodrette Stige med et Jernøje, fæstnet til Træet ved et gaffelformet Beslag. I Salens Loft er 1 m. fra Endevæggen fæstnet en Række Kroge, gennem hvilke der gaar mindst 2 cm. tykke og godt 1 m. lange Jernstænger med Møtrikker for hen til Salens Endevæg, hvori de ogsaa ere fæstnede. Paa disse Jernstænger glide Stigens Øjer, saa at den kan føres til Vægs, naar man ønsker det, eller føres 1 m. ud i Salen, naar den skal bruges. Her, 1 m. ude, maa Stængerne have en halvcirkelformet Nedadbøjning, der kan fast-

holde Stigen paa Plads. Denne fastholdes endvidere under Brugen i lodret Stilling af to 1 m. lange Jernkroge, der fra Væggen føres ud og hægtes i et Par Øjer

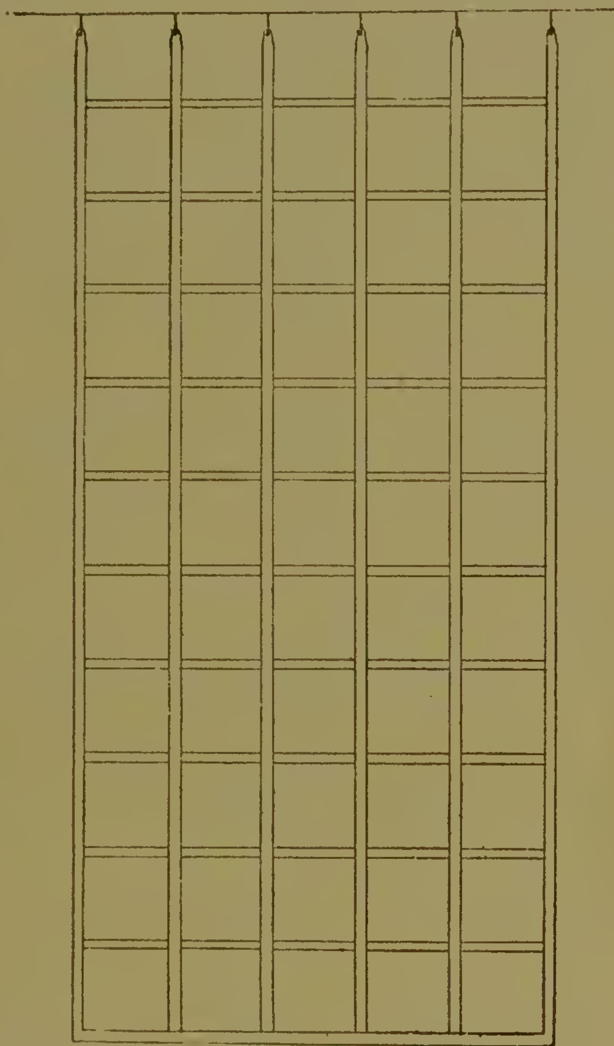


Fig. 3 A.

forneden paa de yderste Længdestænger. Til daglig Brug vil det være tilstrækkeligt at fjerne Stigen ved at føre dens Underende over til Væggen og fæstne den her

ved et Par korte Kroge. Naar Stigen hænger lodret, maa dens Underkant være omtrent 50 cm. fra Jorden. Trinnenes Antal bestemmes ved Salens Højde. En vandret Stige (Fig. 3 B) maa helst have 9 Ruder i Længden. Den ophænges i 2 Jernkroge og fjernes f. Eks. ved at lægges med Underkanten op paa Ribbevæggen.

B o m m e n (Fig. 4 A og B) er en vandret Planke paa Højkant med et Gennemsnit, hvis Størrelse retter sig efter Bommens Længde. Formen er et Kvadrat, der fortsættes af en halv Elipse med Lilleaksen lig Kvadratets Side og Storaksen tre Gange denne Længde.



Fig. 3 B.

Bommens Tykkelse bliver altsaa lig Kvadratets Side og dens Højde $2\frac{1}{2}$ Gange Tykkelsen. Er l Bommens Længde, kan man, naar man maaler i cm., passende gøre dens Tykkelse eller Bredde $b = \frac{1}{10} l^{2/3}$, hvorved hele Tværsnittet er bestemt. Til 5, 6, 700 cm.s Længde svarer saaledes henholdsvis 6,30, 7,11 og 7,88 cm.s Bredde og 15,75, 17,8, 19,7 cm.s Højde Saavel Bomme som Klavrestænger gøres bedst af to sammenlimede Planker med Marvsiderne udad, idet det derved forebygges, at Redskabet slaar Revner. Bommens flade Underside, der maa have svagt afrundede Kanter, vendes opad, naar Redskabet skal bruges til Ligevægtsgang.

Da Bommen skal kunne stilles i forskellige Højder, glider den med Enderne, som derfor maa beholde rekt-

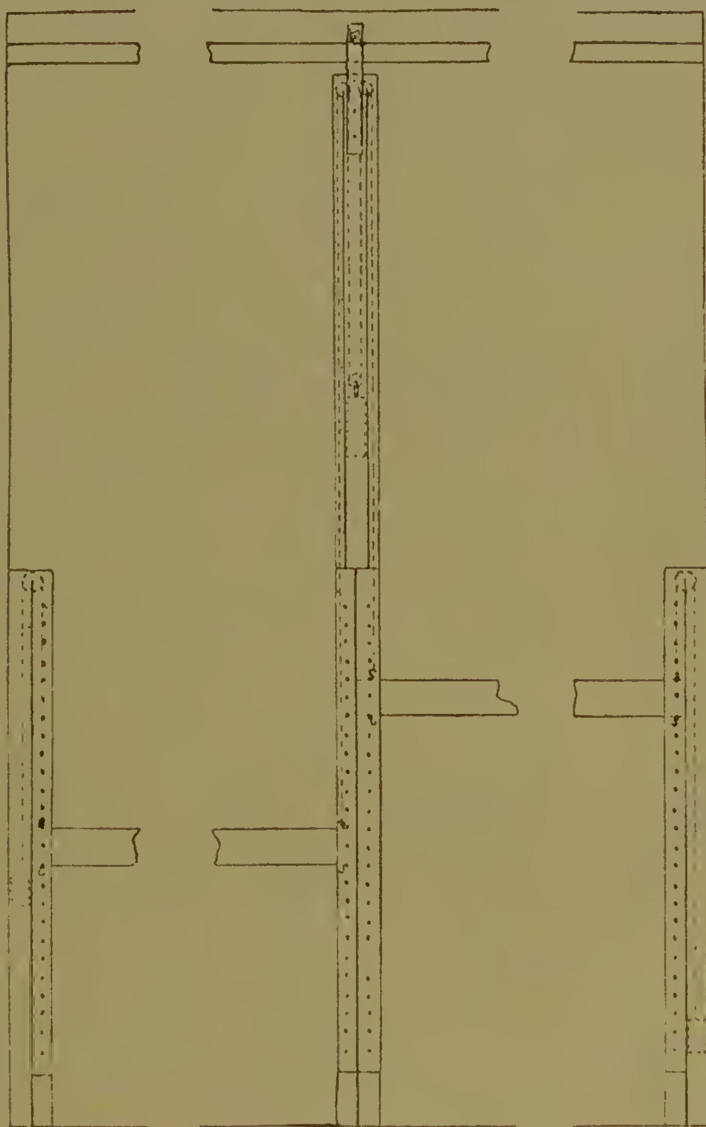


Fig. 4 A.

angulært Gennemsnit (her 6,3 × 15,75 cm.), i to lodrette Render af 6,3 cm.s Bredde, 8 cm.s Dybde og omtrent 3 m.s Højde. Disse Render have Huller i deres

Vægge med 10 cm.s Mellemrum. Bommen har ligeledes i hver Ende et jernklædt Hul midt mellem Over- og Underkanten og 4 cm. fra Endefladen. Gennem disse og et Par af Rendernes Huller stikkes Øje-Bolte, hvorved Bommen fæstnes i bestemt Højde (Fig. 4 B, a).

Den ene af Renderne, Vægrenden (Fig. 4 B. d) er boltet til Væggen mellem to af Ribbefagene og bygget af to 4 cm. tykke, 22 cm. brede Planker, stillede parallelt med hinanden i 6,3 cm.s indbyrdes Afstand og forbundne ved to 3 cm. tykke og 6,3 cm. brede Planker, saaledes at der foruden den 8 cm. dybe og 6,3 cm. brede Rende endvidere dannes et firkantet Rør med 6,3 × 8 cm.s Lysning. Renden vender mod Salen, Røret ind mod Væggen. Det hele har en Højde af omtrent 3 m. En lignende Vægrende for den anden Bom findes lige over for paa den modsatte Væg.

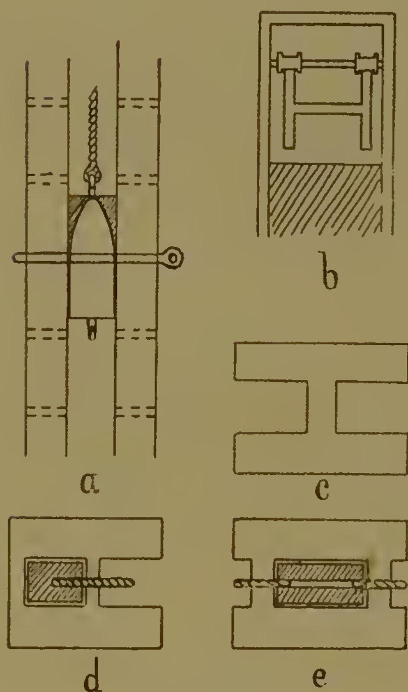


Fig. 4 B.

Midtstolpen for begge Bomme er dannet paa følgende Maade. To 5 cm. tykke, 22 cm. brede Planker af omtrent Salens Højde ere i 6,3 cm. indbyrdes Afstand forbundne — paa de nederste 3 m. ved en 6 cm. tyk og 6,3 cm. bred Planke, saa at Tversnittet af det hele her bliver som et H (Fig. 4 B, c), paa de øverste 3 m. ved to 3 cm. tykke og 6,3 cm. brede Mellemvægge

med 12 cm.s indbyrdes Afstand, saa at Tværsnittet her viser et Rør med 6,3 × 12 cm.s Lysning og to flade Render af 6,3 cm.s Bredde og 2 cm.s Dybde (Fig. 4 B, c). Den saaledes dannede Dobbeltrende har foroven en Jernbøjle (Fig. 4 B, b), som omslutter en Aksel med to smaa rendede Hjul, der løbe paa en H-formet Jernbjælke, som er ført tværs over Salen tæt under Loftet. Midt paa Jernbjælken er der i dens Overkanter udfilet to buede Fordybninger. Naar Hjulene synke ned i disse, maa Midstolpens Underende netop naa Gulvet, til hvilket den befæstes ved to Slaaer med Kamme, der skydes ned i to jernklædte nøglehulformede Udskæringer i Gulvet og drejes om. Kam og Haandtag paa disse Slaaer maa vise samme Vej og, naar de er nedskudte og omdrejede, ligge ind langs Træet. Naar Midtstolpen ikke benyttes, trilles den ind til en af Vægrenderne, hvor Jernbjælken ligeledes har to Hak og Gulvet to Udskæringer, saa at Slaaerne ogsaa her kunne skydes ned og drejes om.

En Fyrretræs Bom af det ovennævnte Tværsnit og 5 m.s Længde vil veje omtrent 26 Kg. Skal den være let at flytte op og ned, maa den derfor helst afbalanceres med Modvægte. Dette kan for begge Bommenes Vedkommende ske paa følgende Maade. I hver af de to Vægstolper hænger i Røret en efter dettes Lysning afpasset stærk Blikkasse fyldt med Hagl eller deslige, indtil Bommens halve Vægt, i et Tov, der løber om en Trisse foroven og fortsættes ned ad Renden. Er dette Lod hævet helt op, vil Tovet naa næsten ned til Foden af Renden og ender her med en Kovs. Omtrent 30 cm. højere oppe har Tovet ogsaa en Kovs. Gennem denne og de nærmeste Rendehuller er stukket en Bolt, hvorved Tov og Lod holdes i Stilling. I Midtstolpens Rør hænger et lignende Lod af Bommens hele Vægt. Det bærer foroven en Trisse. Om Trissen ligger et Tov, hvis to

Parter gaa op over Trisser foroven paa Stolpen og her fra ned, hver i sin af de to Render. Er Loddet helt oppe, gaa begge Tove næsten til Bunds i Renderne og ende her ligesom det før beskrevne. Bommen har 6—7 cm. fra hver Ende en Krog paa Overkanten og en paa Underkanten.

Naar Bommen ikke er i Brug, maa den helst anbringes under Gulvet i en Kasse, der dækkes af en Lem, som skal være fuldstændig i Flugt med Gulvfladen. Skal den benyttes, tages den op af Kassen og føres gennem en Udskæring paa Siden af hver Rende forneden, 20—25 cm. høj, ind i Renderne; de to nederste Kovse hægtes i Krogene, Boltene tages ud af de to andre, og Bommen vil nu med Lethed kunne skydes op til den ønskede Højde, da den vil være afbalanceret ved Yderloddets hele og Midterloddets halve Vægt. Benyttes samtidig Bommen ved Siden af, vil denne opvejes af sit Yderlod og anden Halvdel af Midterloddet. Skulde Bommen ved Udtørring blive lettere, vil det være heldigt ogsaa at formindske Loddernes Vægt. For at man let skal kunne komme til dem, vil det være rigtigst paa passende Sted at forsyne hvert Rør med en Laage, der dog paa Midtstolpen maa kunne lukkes forsvarligt. Rendehullerne maa være forsynede med Højdemaal i Decimeter.

Til Øvelser i „Dobbeltbom“ benyttes to Bomme, den ene under den anden. Underbommen er indrettet ganske som Overbommen og opbevares samme Sted. Den vil ikke let kunne afbalanceres, hvad da ogsaa er mindre nødvendigt. Da Midtstolpen ikke i nogen høj Grad vil være i Vejen, kan det ofte være tilstrækkeligt at gøre Salen ryddelig ved blot at skyde den afbalancerede Bom til Vejrs (og fjerne Underbommen, hvis ogsaa den er ophængt). Hvor Salens Bygning tillader det, kan Midtstolpen ogsaa være til at svinge op under

Loftet. Den maa da være afbalanceret, saa at den af sig selv svinger op og med Lethed hales ned. Den befæstes i Gulvet paa før nævnte Maade. Bommen kan imidlertid her ikke ret vel være afbalanceret. Ogsaa den Silowske Bomstolpe, der svinges ned under Gulvet, kan benyttes.

Trapezen (Fig. 5) er en rund Asketræs Stang, 3 cm. tyk ved Enderne og 4 paa Midten, c. 70 cm. lang, ophængt vandret i to parallelle 2—3 cm. tykke Tove, der foroven gaa gennem hver sin Blok tæt under Loftet, 65 cm. fra hinanden, og derfra videre langs Loftet hen imod nærmeste Væg. Et saa stort Stykke fra Blokkene, at Trapezstangen kan sænkes tilstrækkelig, samles de og fortsættes af et enkelt Tov, der gennem en Blok inde ved Væggen gaar ned langs denne, endende med en Jernkæde, hvis forskellige Led kunne hægtes paa en stærk Krog i Væggen, saa at Trapezstangen kan faa forskellige Højder over Gulvet mellem 125 og 250 cm. Tovene ere lagte omkring Stangen mellem et Par ophøjede Ringe i Nærheden af dens Ender.

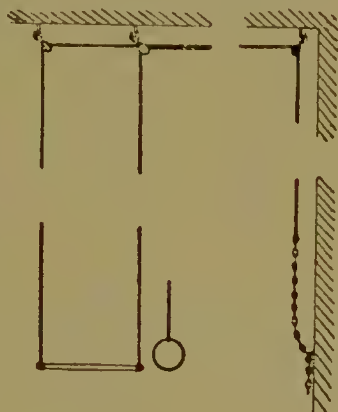


Fig. 5 og 6.

Ringene (Fig. 6) ere et Par læderklædte Jernringe, 2 cm. tykke, 20 cm. i Tvermaal, ophængte i Tove ganske som Trapezets. Naar Trapezer og Ringe ikke længer benyttes, hales de ved Fangsnore til Vægs.

Barren (Fig. 7 A og B) bestaar af to vandrette, parallelle, runde, dog paa Siden lidt affladede Asketræsstænger, 4—5 cm. tykke, 250 cm. lange og med omtrent 45 cm.s indbyrdes Afstand. De bæres hver af to Op-

standere, 7—8 cm. i Firkant og 200 cm. høje, som 30 cm. fra Stængernes Ender ere forbundne med disse ved Jernhængsler (Fig. 7 B, a, b og c), der tillade Hænderne saa uhindret som muligt at glide paa Stængerne. Tillige

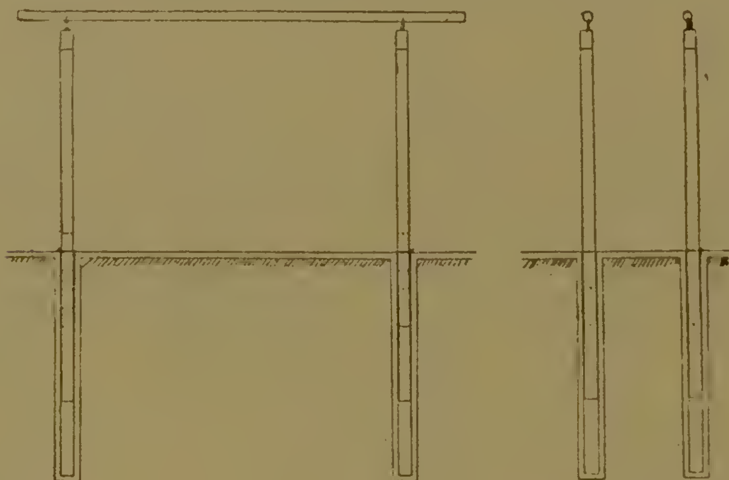


Fig. 7 A.

ere Hængslerne befæstede noget ensidigt paa Enden af Opstanderne (Fig. 7 B. a), saa at man ved at vende disse kan give Barren tre forskellige Bredder (40, 45 50

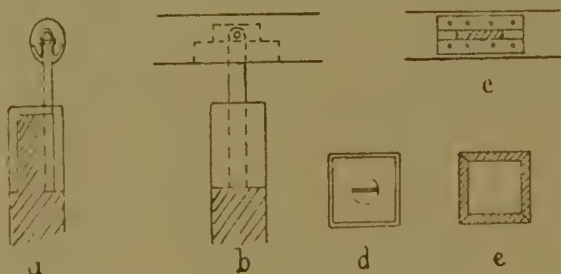


Fig. 7 B.

cm.). Opstanderne gaa gennem Huller i Gulvet, der, naar Barren er fjernet, kunne dækkes med Træ- eller Jernlaag (Fig. 7 B, d), ned i Gliderkasser under dette og kan ved 1 cm. tykke Tverbolte indstilles i (numme-

rerede) Højder fra 100—150 cm. med 10 cm.s Mellemrum. Opstanderne maa passe nøje i disse Kasser. For

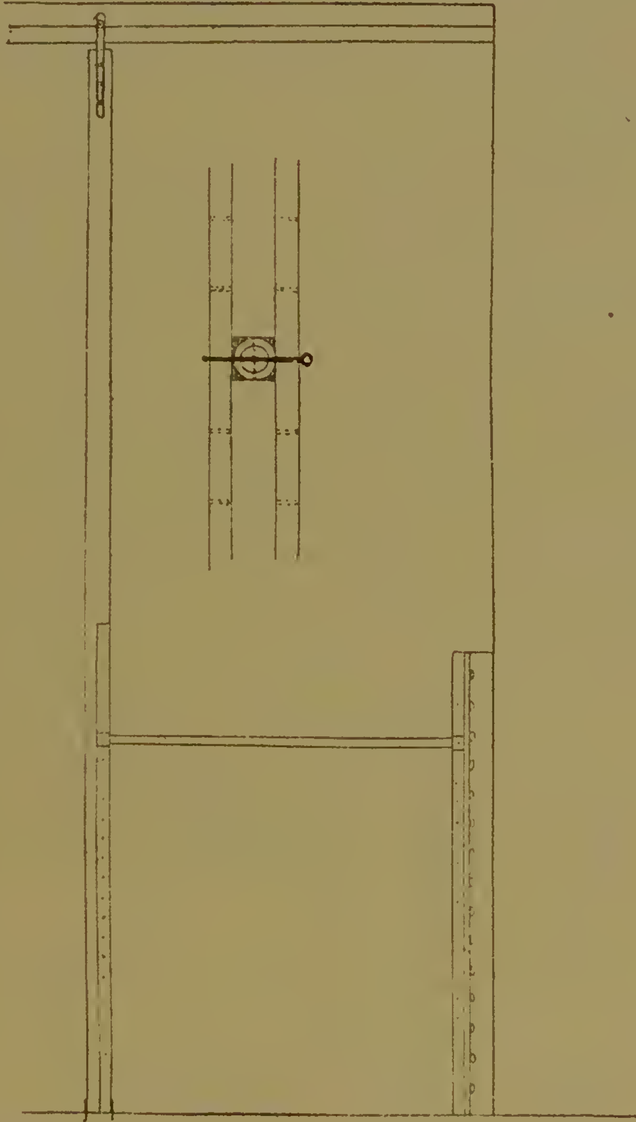


Fig. 8.

at sikre sig mod Forstyrrelser fra Fugtighed kan man gøre Gliderkasserne et Par cm. for vide og beklæde

dem indvendig med med 4 løse Brædder af 1 cm.s Tykkelse af trapezformet Tværsnit (Fig. 7 B, c). Komme Opstanderne til at gaa for stramt eller løst, forandrer man da blot lidt paa de løse Brædder, der foroven maa have et Hul for let at kunne hales op. Ogsaa den hidtil anvendte Barre kan benyttes.

Rækken (Fig. 8) er en 2 m. lang, 3,2 cm. tyk, rund Asketræsstang med en 2,4 cm. tyk Staalkerne eller blot en 3,2 cm. tyk Staalstang uden Beklædning. Dens Ender ere paa en Længde af 6 cm. firkantede, c. 6 × 6 cm. i Tværsnit, og forsynede med firkantede Træklodser samt med to hinanden krydsende (noget ovale) Gennemboringer, saa at Stangen, om den skulde faa Krumning, bestandig kan anbringes med denne opad. Den anbringes ligesom Bommen i to Render, hvoraf den ene, omtrent 275 cm. høj, er fastgjort til Væggen mellem to Fag Ribber, kun springende saa meget frem, at Boltene kunne sættes i Rendehullerne. Den anden, der er dannet af tre sammenskruede Planker som en firkantet Bjælke, mindst 15 × 15 cm. i Gennemsnit, hvori der er en Rende af c. 6 × 6 cm.s Tværsnit, løber ligesom Bommens Midtstolpe paa en Jernbjælke og fæstnes, naar Redskabet skal bruges, ved et Par Slaaer med Kamme til Gulvet 2 m. ude fra Væggen. Rendehullerne have som ved Bommen en indbyrdes Afstand af 10 cm. og forsynes med Højdemaal i Decimeter.

Klavretove (Fig. 9) ere 4 cm. tykke Tove, ophængte i Kroge under Loftet, et lige Antal sammen, med 2/3 m.s indbyrdes Afstand og naaende ned til 20 cm.s Afstand fra Gulvet. Forneden ere de kattede eller taklede; i Stedet for den store Kovs foroven kan anvendes et Jernøje, der ved et gaffelformet Beslag med Nagler (og en Surring) er forbundet med Tovet. Efter Brugen føres Klavretovene ved Fangsnore til Vægs.

Klavrestænger (Fig. 10) ere 6—7 c.m. tykke Gran- eller Fyrrestænger (sml. S. 38), ophængte med $^2/_3$ m.s

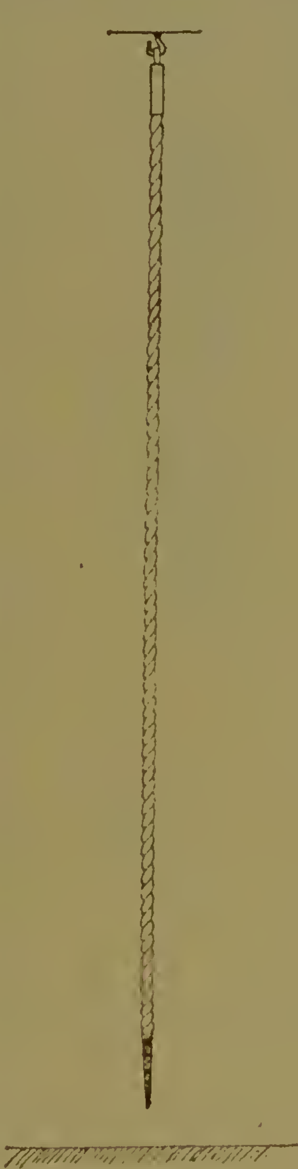


Fig. 9.



Fig. 10.

Mellemrum, et lige Antal sammen, ved Hjælp af Jernkroge og Stænger som de ved Rudestigen beskrevne.

De naa i den lodrette Stilling Gulvet paa 1 cm. nær og kunne her ved 2 Slaaer eller en Jerntap fastgøres i jernklædte Huller. Efter Brugen skydes de til Vægs.

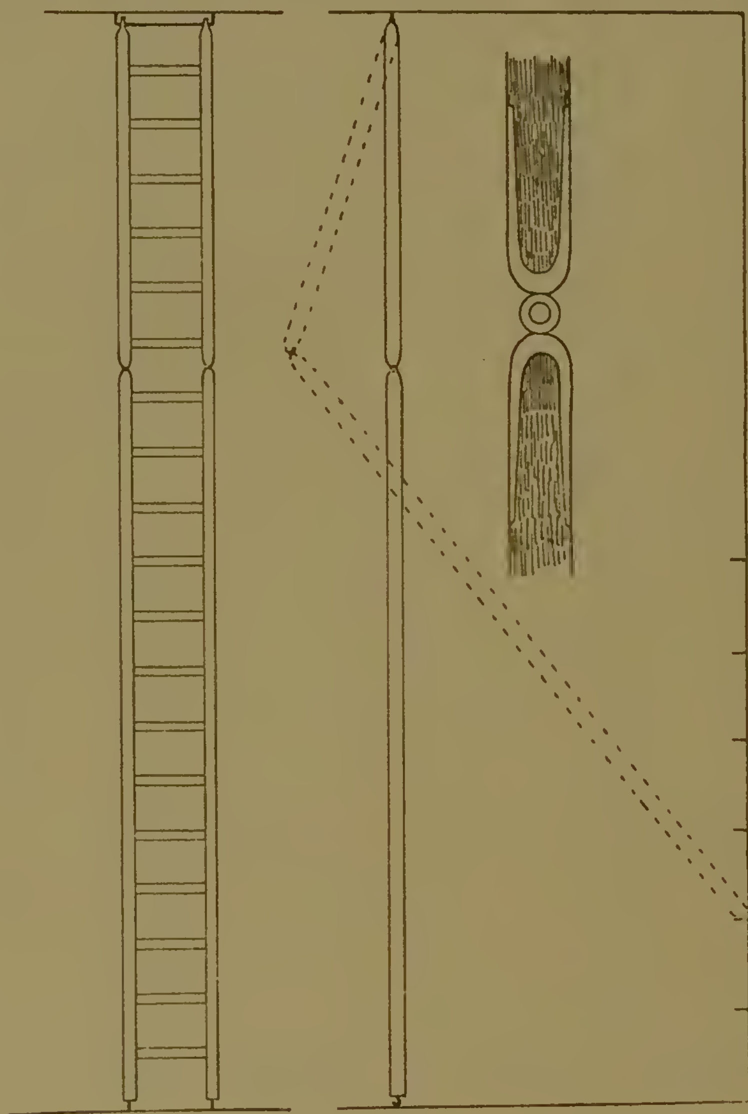
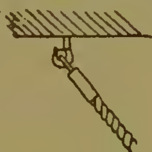


Fig. 11.

Knækstigen (Fig. 11) er nærmest en almindelig Træstige af 50 cm.s udvendig Bredde og omtrent Salens

Højde. Sidetræerne have et ovalt Gennemsnit af 5 × 8 cm.; Trinnene ere ligeledes ovale (3 × 4 cm.) med en indbyrdes Afstand af 30 cm. fra Midte til Midte. Sidetræerne bære foroven to Jernøjer, der ved en lang Bolt ere forbundne med to lignende i Loftet, anbragte 2 m. fra Salens Endevæg. 2 Meter fra Toppen ere Sidetræerne overskaarne, afrundede og forbundne ved Jernhængsler, saa at Underenden af Stigen, der bærer to Jernkroge, kan føres til Vægs og her hægtes godt fast



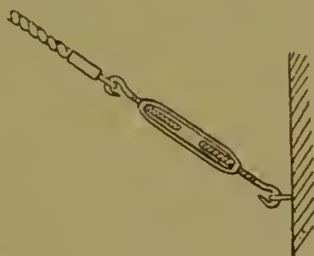


Fig. 12.

paa en Række (5) vandrette Jernstænger, der med 50 cm.s Mellemrum ere fæstnede over hinanden, idet deres ombøjede Ender ere indsatte i Væggen. De kunne saaledes tillige tjene til Trin for den, der skal op i Stigen, naar denne er hægtet højt. Efter Brugen kan Stigen enten simpelthen hægtes op, eller dens Knæk kan ved en Fangsnor hales til Vægs lige under Loftet, saa at dens øverste Del ligger langs Loftet og Resten hænger ned langs Væggen. Naar den benyttes som Skraastige,

kan til dens Knæk befæstes to Tove, ad hvilke Eleverne efter endt Armgang i Stigen gaa ned.

Entretovet (Fig. 12 er et 4 cm. tykt Tov med et Jernøje i hver Ende, ophængt f. Eks. i Flugt med Klavretovene under Loftet ved Salens ene Sidevæg. Det gaar herfra over til den modsatte Væg, hvor det (f. Eks. der, hvor Ribbevæggen ender) hægtes paa et Øje i 1 m.s Højde. Ved en indskudt Spændskrue eller Talje sørges for den ønskede Stramning. Efter endt Brug hales det op ved en Fangsnor under øverste Ophængningspunkt. Spændskruen maa forblive ved Væggen eller hænges særlig til Side.

Til disse mere eller mindre faste Redskaber komme saa følgende løse:

Skamler (Fig. 13). Højden er 35, Længden 40 og Bredden 20 cm. Sædet maa have vel afrundede Kanter og et Hul til Haandtag. Benene maa vise noget udad, saa at Understøtningsfladen bliver 25 × 40 cm.



Fig. 13.

Til hvert Ribbefag hører en Skammel, som, naar den ikke bruges, anbringes ovenpaa Ribberne eller under en Lem i Gulvet.

Bomsadler (Fig. 14). Bomsadlen er en 25 cm. bred Træsadel med høje Sadelbomme, afpasset, saa at den kan lægges paa Bommen som Sadlen paa en Hest. Dens underste Hulning maa passe nøje til Bommen og naa ned til Underkanten af denne. Sadelbommene ere lodrette Trævægge, 4 cm. tykke, 25 cm. brede, 20 cm. høje og med 45 cm.s indbyrdes Afstand fra Midte til Midte. De ere foroven svagt buede med afrundede Kanter og Hjørner. Endvidere ere de baade paa Inder- og Yderside noget indhulede, saaledes at



Fig. 14.

Overkanten danner en fremspringende Runding. Til de to Bomme svare 4—6 Sadler. Efter Brugen gemmes Sadlerne ligesom alle de efterfølgende Redskaber i Redskabsrummet.

Springstellet (Fig. 15) bestaar af to 180 cm. høje firkantede 5 × 5 cm. tykke Opstandere, anbragte diagonalt paa 2/3 m. brede Korsfødder og stillede i 2—3 m.s Afstand fra hinanden. Hver Opstander har en Række Tværhuller med 5 cm. indbyrdes Afstand (og Højdemaal i Decim.) og bærer tillige et Par let forskydelige firkantede Jernringe, der fastholdes til hinanden, den ene 10 cm. over den anden, ved en Staalfjeder, der atter naar 15 cm. op over den øverste og i Spidsen bærer en vandret Stift af Hullernes Tykkelse, som rager 1—2 cm. ud over Indersiden og 5 cm. ud over Ydersiden af Staalfjedren. Stifterne anbringes i Huller i samme Højde paa begge Opstandere, og en 1 cm. tyk og 3—4 m. lang Snor, der i hver Ende bærer en 1/2 Kilogram tung Sandpose, ophænges stramt paa deres Yderender. Til Hjælp for den nærsynede og under mindre god Belysning kan der midt paa Snoren anbringes en lille Fane af lyst Tøj. Til den ovennævnte Sal svarer der to Springstel.

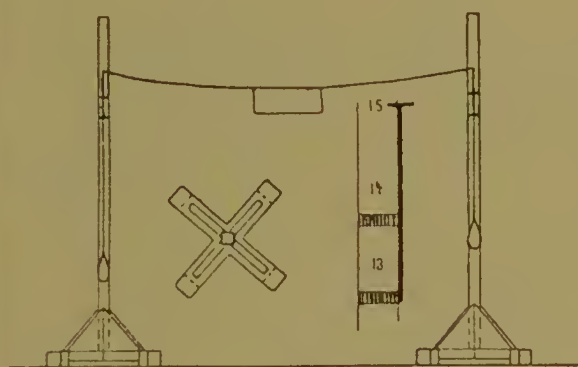


Fig. 15.

Springkassen eller Plinten (Fig. 16) er en Kasse uden Bund, 120 cm. lang, 90 cm. høj, forneden

84 og foroven 40 cm. bred. (For voksne bør den være 150 cm. lang, 110 cm. høj, forneden 95 og foroven 40 cm. bred). Øverste Flade er læderpolstret og naar 3 cm. ud over Siderne. Kassen er overskaaren vandret med Snit i ca. 20, 40, 60 og 80 cm.s Højde. Fra enhver af de derved fremkommende 4 Rammer rage indvendig i Hjørnerne 12 cm. høje Opstandere op i Sidernes Retning, hvorved Afdelingen ovenover holdes nøjagtig paa Plads. I Endefladerne af hver Afdeling er udskaaret et á to Huller til Haandgreb, saa at det hele Redskab eller enhver Del deraf let kan bæres ind og bort af 2 eller 4 Elever. Til de første Begyndere anvendes kun Toppen af Redskabet, der saa efterhaanden forhøjes ved, at flere og flere Underlag føjes til.


Fig. 16.

Hesten (Fig. 17) er dannet af et omtrent 150 cm. (for voksne 180 cm.) langt, vandret, i den ene Ende dog noget nedadbøjet Tømmerstykke (eller en tilsvarende Plankekasse) baaret af 4 Ben og forsynet med solide Jernbøjler til Sadelbomme. Tømmerstykket eller Kassen er udpolstret og overtrukket med Læder eller Skind, saa at der dannes en 28 cm. høj, 34 cm. bred (for voksne 31 cm. høj 36 cm. bred) Krop, der tilspidser sig noget og slutter afrundet i den nedadbøjede Ende, Halsen. Ogsaa den modsatte Ende, der er forsynet med en stærk „Spiralfjeder“, maa være lidt afrundet og polstret. Paa tværs af Hestens Ryg og midt for Benene anbringes Sadelbommene. Disse bestaa af solidt indboltede Jernbøjler, der ere udpolstrede og omsyede med Skind, saa at de blive 4 cm. (for voksne $4\frac{1}{2}$ cm.) tykke. Bøjlernes aabne

Rum lukkes et Stykke op med Læder, saa at der bibeholdes en Aabning foroven af $6^1/_2$ cm.s Højde. Afstanden mellem Bommene er i Lysningsmaal 40 cm. (for voksne 46 cm.). Deres Højde er 20 cm. Overkanten er ganske svagt buet og gaar gennem en lille Runding over i den lodrette Sidekant.

Benene ere dannede af 4 Gliderkasser, 10 cm. i Kvadrat, med $2—2^1/_2$ cm. tykke Vægge, indstemmede i

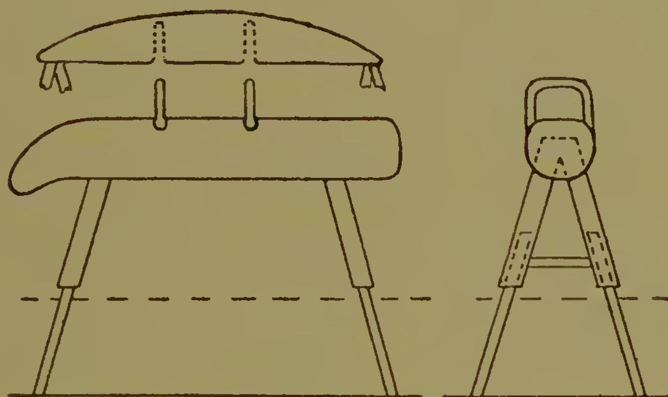


Fig. 17.

og fastboltede til Tømmerstykket eller Kassen 25 cm. fra bageste og 35 cm. fra forreste Ende af Hesten (for voksne henholdsvis 30 og 40 cm.), Maalene tagne fra Benenes Yderside. De ere polstrede og omgivne med Lærred og vise baade i Længde- og Bredderetning skraat udefter; forneden ere de afskaarne vinkelret og omgivne med Jernringe.

I hver Gliderkasse findes et firkantet forskydeligt Stempel eller Inderben af stærkt Træ. Paa den udvendige Side af Inderbenet er indfalset en stærk Jernskinne, gennemboret af en Række Huller med $5^1/_2$ cm.s indbyrdes Afstand. Disse Huller fortsættes 1—2 cm. ind i Træet og tjene til at fastholde Benet i bestemt Højde, idet hver Gliderkasse paa den tilsvarende Side bærer

en indfalset Staalfjeder, 20—30 cm. lang, 2 cm. bred, fastskruet i den øverste Ende og i nederste Ende forsynet med en oval Ring til Haandtag og en indadvendende stærk Stift, der kan gribe ind i de nysnævnte Huller. Er den indført i nederste Hul, har Hesten (uden Pude) en Højde til Ryggen af 75 cm. (for voksne 90 cm.). Benenes Yderpunkter indeslutte da en Firkant af 58 cm.s Bredde og af 120 cm.s Længde (for voksne henholdsvis 63 og 133 cm.) Er Stiften indført i øverste Hul, har Hesteryggen en Højde af 127 cm. (for voksne 135 cm.).

Til Hesten hører en Sadelpude, d. v. s. en med Hø fast stoppet Sejldugspude, der kan lægges over Hesten og fastspændes med Remme i hver Ende. Den har omtrent Hestens Længde og Bredde, er paa Midten saa høj, at den rigelig optager Bommene i sig, og skraaner af mod begge Ender. Dens Underflade maa slutte godt til Hestens Ryg og have Udhulinger passende til begge Sadelbomme. Til yderligere Forøgelse af Hestens Højde kan anvendes flere Sadelpuder.

Bukken (Fig. 18) er nærmest en „Hest" med kort over alt lige tyk, vandret Krop, uden Sadelbomme og Sadelpude. Den har Spiralfjeder i begge Ender; dens Tværsnit er 38 × 38 cm., Længden 75 cm. og Højden 85—130 cm. (for voksne er Tværnittet 42 × 42 cm., Længden 80. cm. og Højden 105—165 cm.)

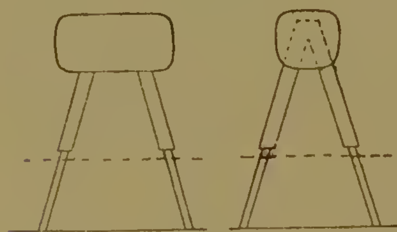


Fig. 18.

Til den forannævnte Sal svare to Plinte, to Heste og to Bukke.

Svingposen er en med Sand fyldt Læderpose af

indtil ½ Kilograms Vægt, fastsyet paa Enden af et 4—5 m. langt, 1 cm. tykt Tov. To Eksemplarer.

Svingtovet er et 8 m. langt, ca. 1½ cm. tykt Tov. To Eksemplarer.

Hoppetovet er et 2—3 m. langt, 1 cm. tykt Tov. 32 Eksemplarer.

Trækketovet er et 12—15 m. langt og ca. 3 cm. tykt Tov. 1 Eksemplar.

Springstangen er en 3 m. lang, 4—5 cm. tyk slank Stang af stærkt og let Træ, som f. Eks Gran eller Bambus, der i den ene Ende har en kegleformet Jerndupsko, 6—8 cm. høj. 10 Eksemplarer.

Da Springstangen hurtig vilde ødelægge et Trægulv, benyttes den kun ved Øvelser i det frie.

Foruden disse egentlige Redskaber kræver Salen endnu:

4—6 større og mindre Madrasser eller Kokusmaatter, 150 × 110 × 6 cm. store til Brug ved Nedspring, og en Rullemadras, 5—400 × 100 × 4 cm.

En Træstol og et lille Bord med Skuffe for Læreren.

Om Svømmeredskaber og Redskaber til de forskellige Lege og Idrætter vil blive talt paa de vedkommende Steder.

En mindre Skole, der aldrig behøver at lade to Klasser gymnasticere sammen, kan nøjes med en noget mindre Sal og færre Redskaber. Dog bør Salens Længde ikke være under 16 m., dens Bredde ikke under 8 m. og dens Højde nødig under 5 m. En almindelig Landsbyskole med Sal bør mindst have følgende Redskaber: 12 Fag Ribbevæg med Skamler, 1 Dobbeltbom tværs over Salen med 2 Bomsadler, 1 trefags Rudestige, 2 Trapezer, 1 Sæt Ringe, 6 Klavretove, 1 Knækstige, 2 Klavrestænger, 1 Springstel, 1 Plint, 1 Buk, 2 Svingtove, 20 Hoppetove, 4—6 Springstænger, 1 Trækketov og 2 Madrasser.

Selv om en Skole er forsynet med Sal, bør den dog tillige have en Plads under aaben Himmel, jo større

desto bedre, da en stor Mængde Lege og forskellige Øvelser som f. Eks. Stangspring ikke kunne gaa for sig i Sal. For Skoler uden Sal bliver en Plads naturligvis nødvendig. En saadan, der bl. a. skal træde i Stedet for Sal, bør være 250—600 □ m., være belagt med groft Sand eller rentharpet Grus og i sin Nærbed have et Opbevaringsrum for de løse Redskaber. De fastere Redskaber, der for bedre at kunne modstaa Vejrliget alle maa være imprægnerede eller dog ferniserede og tilstrækkelig hyppig maa efterses, kunne opstilles paa følgende Maade (Fig. 19): 2—3 m. inde paa Pladsen, langs den ene Grænse og om muligt i Skygge,

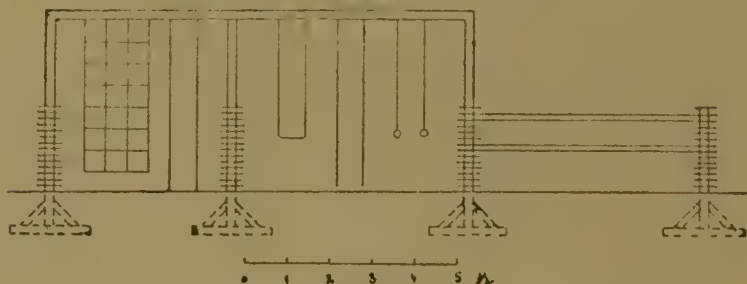


Fig. 19.

anbringes en 10 m. lang vandret Tværbjælke paa tre 4 m. høje Stolper, een omtrent paa Midten og een for hver Ende; disse indrettes 2 m. op som dobbelte Pindstolper (d. v. s. de forsynes paa to modsatte Sider med en Trinfølge af Tværtræer, der rage 20 cm. ud til hver Side, saa at de danne en Art Ribbevæg), og mellem Stolperne ophænges efter de ovenfor givne Regler en 3-fags Rudestige, to Klavrestænger, en Trapez, to Klavretove og et Sæt Ringe. I Flugt med Stolperne eller under ret Vinkel med dem anbringes 5 m. fra den sidste endnu en 2 m. høj Pindstolpe, og mellem disse to indrettes en Dobbeltbom. Af løse Redskaber maa endvidere findes et Springstel, to Springtove, 4—6 Spring-

stænger, 1 Trækketov og 20 Hoppetove. Desuden bør der til Brug i daarligt Vejr i selve Skolestuen (eller Skolestuerne) anbringes, hvad der kan af Redskaber: I Døren eller endnu hellere tværs over Stuen f. Eks. en let fjernelig Bom. Ogsaa selve Skolebordene og Bænkene kunne for øvrigt benyttes som Redskaber til adskillige Øvelser.

7. **Slutningsbemærkninger.** Ved Gymnastikken som ved al Undervisning gælder det om, at man ikke river ned med den ene Haand, hvad man bygger op med den anden. Det er Legemets Dygtiggørelse, man sigter mod; man maa da ikke overse nogen af de Faktorer, der bestandig virke positivt eller negativt med til dette Maals Opnaaelse. En vigtig Faktor er Renlighed under Øvelserne. Luften i Salen maa bestandig holdes saa ren og frisk som muligt. Der maa derfor lukkes op mellem Timerne, og Ventilationsapparatet maa holdes i god Orden. For at Gulvet kan holdes saa frit for Støv som muligt, maa der kun være Indgang til Salen gennem Forstue, og Eleverne maa alle være forsynede med Gymnastiksko (lette Sejldugs- eller Læadersko uden Hæle), som de kunne opbevare i Smaarum i Forstuen, og som de bestandig maa iføre sig, før de betræde Salen. Tilskuerne maa helst henvises til Galerierne, om saadanne findes. Alle Madrasser maa jævnlig udbankes. Og da det i en Gymnastiksal er dobbelt nødvendigt at holde Smuds og Støv borte, fordi det her lettere end andet Steds ophvirvles og indaandes, bør Salens Gulv efter hver endt Time tørres over med en fugtig Klud eller Svaber. Dette kan let og hurtigt udføres af et Par af Eleverne, naar man benytter en bred Svaber, dannet over en vandret, 1—1½ m. lang Stang med et Skaft paa Midten. For samtlige sunde Elever vil et Styrtebad eller i alt Fald Afvaskning af Over-

kroppen med koldt Vand efter endt Time ligeledes være at anbefale. Ogsaa Gymnastikpladsen bør selvfølgelig holdes saa ren som paa nogen Maade muligt.

En anden Faktor at tage Hensyn til er *Temperaturen*. Denne bør i Salen helst være 10 Gr. Celsius, altsaa en Del under sædvanlig Stuevarme. Til Gengæld maa Læreren ved passende Begyndelsesøvelser sørge for, at Eleverne ikke komme til at lide under den lavere Temperatur. Selvfølgelig vil det ikke altid være muligt at skaffe netop den ønskede Varmegrad til Veje. Ofte vil man være nødt til at arbejde under højere Varme, af og til vel ogsaa i stærkere Kulde. Læreren bør i saa Fald erindre, at Kulde gør Lemmerne stive og Bevægelserne usikre, saa at man i Kulden ikke maa begynde med for vanskelige Øvelser, medens det dog samtidig gælder om at arbejde med fuld Kraft for at faa frembragt den fornødne indre Varme; han bør erindre, at stærk Varme matter og slapper Organismen, saa at han f. Eks. paa én solbeskinnet Plads midt i Sommertiden ikke bør stille de samme Fordringer til Elevernes Muskler og Nerver som under køligere Forhold. Saa vidt muligt bør den varmeste Aarstid derfor ogsaa benyttes til Svømmeøvelser eller til Badning.

Paa adskillige af de foran antydede Ulemper vil der for en Del kunne raades Bod ved, at man lader Eleverne anskaffe sig en særlig Dragt at gymnasticere i. *Gymnastikdragten* (Fig. 20 A og B) maa først og fremmest være let og alle Vegne tilstrækkelig vid, uden strammende Baand eller Linninger. Lemmerne maa kunne røre sig frit uden at standses i Bevægelsesbanen, Blodomløb og Aandedræt maa kunne foregaa uhindret. Den maa kunne optage Fugtigheden fra Legemet og samtidig være en slet Varmeleder; den maa have saa lidt som muligt af løse Baand og deslige, som

kunne hænge i, eller af Knapper og Spænder, som kunne trykke. Naturligvis er det heller ikke til Skade, at den er saa klædelig og pyntelig som muligt, at den f. Eks. er ens hos samtlige Elever i Afdelingen o. s. v., o. s. v. For de mandlige Elever vil derfor en Flonelsskjorte med lange vide eller korte Ærmer og ikke for snævre Flonels- eller Lærredsbenklæder, fastholdte om Livet ved et elastisk Bælte eller Skærf, være den heldigste og mest klædelige Dragt. Mindre kan dog selvfølgelig gøre det, og har Skoledrengen iført sig sine Gymnastiksko, kastet Trøjen og befriet sine Lommer for altfor kantet Indhold, vil han allerede dermed være ret heldig gymnastisk udrustet.



Fig. 20 A og B.

For de kvindelige Elevers Vedkommende er Spørgsmaalet om Dragten ikke saa let afgjort, da disse — smaa som store — i deres sædvanlige Dragt kun kunne gøre de allerfærreste og simpleste Øvelser med og derfor kun faa et ringe Udbytte af Timerne. Her kræves derfor nødvendigvis en særlig Gymnastikdragt, der kan tilfredsstille de væsentligste ovenanførte Krav. Den kan f. Eks. bestaa af et langærmet uldent Bluseliv med tilsyet kort og ikke for vidt Skørt, naaende til Knæet, og Benklæder af samme Stof fastholdte om Livet og under Knæene ved Elastikker. Det er en Selvfølge, at hverken Korset eller andre strammende Klædningsstykker maa bæres under Øvelserne, ligesom Gymnastikskoene, som allerede omtalt, maa være uden Hæle. Denne

Dragt kan naturligvis gøres af finere eller simplere Stof; den kan, i det mindste for Smaapigernes Vedkommende, let indrettes til ogsaa at være Dagligdragt; men den kan næppe yderligere simplificeres. Ogsaa de kvindelige Elevers Lærerinde bør under Øvelserne helst bære Gymnastikdragt.

Da et væsentligt af de Maal, der skulde opnaas ved Gymnastikken, er resolut, besluttet Optræden, bør ogsaa selve Timen være præget af denne Egenskab. Der maa i allerhøjeste Grad være Orden og Disciplin. Først og fremmest maa Læreren selv — den kvindelige som den mandlige — være resolut; han maa i hvert enkelt Øjeblik nøje vide, hvad han vil, og han maa forstaa at give dette et kort og klart Udtryk. Hans Kommando maa være bestemt og tydelig hørlig. De fleste Kommandoer falde i to Afdelinger, en første, der bestemmer hvad der skal gøres (Underretningen, Avertissementet), og en sidste, der udtaler, at nu skal der begyndes (Udførelselskommandoen). Den første af disse Afdelinger maa udtales højt og klart; mellem begge maa der være saa langt et Ophold, at Eleverne kunne faa Tid at fatte, hvad der fordres, og indrette Nerver og Muskler paa at udføre det; og det sidste Led maa ved den Maade, det udtales paa, antyde, af hvad Art den krævede Bevægelse skal være. Skal den være brat, maa Kommandoordet udtales kort og knapt; skal den tage en vis Tid, trækker man paa Ordet, saa at dette selv noget nær kommer til at vare den vedkommende Tid, o. s. v. At Valget af Øvelser ikke maa være Øjeblikkets Værk, er allerede fremhævet. Der maa derfor heller ikke her mærkes Tøven eller Vaklen; det hele maa gaa med Liv og Lyst; al sygelig Ængstelighed maa være fjern fra Læreren; og findes den hos Eleverne, maa Læreren se at finde de rette pædagogiske Midler

til at faa pillet den ud, medens det dog samtidigt maa staa ham klart, at til disse Midler høre Hensynsløshed og Raahed ikke. Og som der skal være Fart i Tingene, maa der ogsaa være Omhu og Nøjagtighed, d. v. s. Orden. Elevantallet maa derfor ikke være større, end at Læreren virkelig kan følge med den enkelte. Mere end 30—32 Elever for hver Lærer vil altid være en betydelig Ulempe, om man end — i alt Fald hvor Læreren er en Dygtighed — bør foretrække selv en Massegymnastik for slet ingen. Hvad det gælder om, er, at Læreren skaber samme Punktlighed og Resoluthed i Elevernes Lyden, som der maa findes i hans egen Byden. Han maa derfor heller ikke blive træt af at rette, at forbedre, stræbe mod større Fuldkommenhed, samtidig med at han maa vogte sig for at kede Eleverne eller svække deres Lyst og Interesse ved Tørhed og Gnavenhed. En Betingelse endnu for, at der kan herske Liv og Orden ved Øvelserne, er den, at Redskaberne bestandig holdes nøje i Orden. Hvert Redskab maa have sin bestemte Plads i Salen eller i Redskabsrummet og bestandig efter Brugen bringes hen paa denne. Samtlige Mekanismer maa være i Orden. Lemmene i Gulvet maa bestandig holdes nøje i Flugt med dette og i det hele taget passe godt. Lodderne til Bommen maa ikke blive for lette eller for tunge; de bevægelige Redskaber maa ikke faa Lov at svinde, saa at de vakle og rasle i deres Lejer; alle Højdehuller maa være tydelig nummererede, alle Fangsnore maa være klare, saa kort som muligt afkappede, have hensigtssvarende Klamper og fastgøres sømandsmæssigt paa disse, saa at det ikke tager et halvt eller et helt Minut at kaste los.

Og endelig maa der være den tilbørlige Alvor over Sagen. Gymnastikken kan for Øjeblikket glæde sig ved Modens Gunst; men for meget faa er det i Virkeligheden

endnu gaaet op, hvor betydningsfuld en Rolle den legemlige Opdragelse spiller for hele Samfundets Vel. Gymnastiklæreren i det mindste bør dog vide Besked om dette, og han bør ikke blot vide Besked om Sagen, men han maa være opfyldt af sit Kalds Betydning og efter Evne og paa passende Maade kæmpe med, for at denne Betydning kan gøre sig almindelig gældende. Der bør arbejdes paa, at Gymnastiktimen ikke længer betragtes som et nødvendigt Onde i Skolens Økonomi eller som en Art lavere Faktor, hvoraf man skal gøre saa lidt som paa nogen Maade muligt. Gymnastikken bør stilles paa lige Fod med Skolens øvrige væsentlige Fag og behandles med samme Omhu som disse. Deltagelsen i Timerne bør være Pligt for enhver normal Elev, og kun Lægeattest bør skaffe Fritagelse ud over enkelte Dage. En saadan Attest bør paa den anden Side dog kun rent undtagelsesvis gælde for mere end 3 Maaneder.

Hvor Skolen har daglige Karakterer i de øvrige Fag, bør der ogsaa gives en medtællende Karakter i Gymnastik, og ligeledes ved enhver Aarsprøve og Afgangsprøve bør Gymnastikken spille sin Rolle med ganske i samme Linie som de øvrige væsentlige Discipliner. Var det Gymnastikkens tarvelige Maal at skabe forbavsende Færdigheder hos et lille Antal udvalgte, medens Resten spildte Tiden, saa kunde man med Rette sige: Vi have vigtigere Ting at tage vare. Men er Maalet, som allerede anført, dette: at skaffe om muligt alle et sundere, stærkere, kort sagt dygtigere Legeme, saa maa man ogsaa, selv fra et aandeligt Synspunkt, anerkende dens Værdi og i egen Interesse skaffe den fornøden Plads og Agtelse; thi Aanden bæres nu en Gang af Legemet og deler, som man ved, i høj Grad onde og gode Kaar med dette.

Den egentlige Gymnastik.

FORBEMÆRKNINGER.

Det følgende giver en systematisk ordnet Fremstilling af det ovenfor omtalte Øvelsesforraad med Beskrivelse af hver enkelt Øvelse og Angivelse af de Kommandoord, hvorefter den skal udføres. Hvor saadanne Kommandoord ikke ere nævnte, udføres Øvelsen uden særlige Kommandoord, d. v. s. Læreren underretter („averterer") blot Afdelingen om, hvad der skal udføres, og overlader det enten helt og holdent til den enkeltes Skøn, naar han skal tage fat, eller vejleder ham blot derom ved et almindeligt Vink *(Begynd! Nu! Den næste!* eller deslige).

Beskrivelsen af en Øvelse maa for det første angive, fra hvilken Opstilling af samtlige Elever og fra hvilken Legemsstilling for den enkelte der skal gaas ud, endvidere til hvilken Stilling for Helheden som for den enkelte, der skal naas hen, og endelig ad hvilke Baner og med hvilke Hastigheder Forandringen skal foretages. Meget ofte er den nye Stilling kun en Øjebliksstilling, der atter skal ombyttes f. Eks. med den oprindelige. Ogsaa Vejen og Hastigheden for denne Forandring maa da bestemmes. Og endelig maa Kommandoen, saa vel den indledende som den afsluttende Del, hver for sig

angives. Er Øvelsen en Ordningsøvelse, maa end yderligere det særlige Formaal med den fremstilles.

Tilsyneladende bliver saaledes allerede Beskrivelsen af en simpel enkeltleddet Øvelse en en ret vidtløftig Sag. Som oftest vil dog en temmelig kortfattet Udtalelse være tilstrækkelig. Ved en stor Mængde Øvelser er saaledes hele Afdelingens Stilling den ene og samme baade før og efter Øvelsen, og denne Stilling er tillige saa selvfølgelig, at den slet ikke behøver at nævnes. Endvidere gaar man ved en stor Mængde Øvelser fra en Begyndelsesstilling gennem en vis Bevægelse til en Slutningsstilling og fra denne gennem samme Bane tilbage til samme Begyndelsesstilling. Her behøve altsaa blot Begyndelsesstilling, Bevægelse og Slutningsstilling at beskrives, idet det engang for alle kan fastslaas, at naar intet videre siges, skal der ske Tilbagevenden til den oprindelige Stilling netop paa denne Maade. Men endvidere have vi i Indledningen fremhævet, hvorledes Bevægelsen fra en Stilling til en anden saa at sige bestandig skal foregaa ad den økonomisk set korteste Bane og med en Hastighed, der er bestemt ved de bevægede Deles Masse. Alle Vegne, hvor disse Love gælde, vil det derfor endvidere være overflødigt at tale om selve Bevægelsen; blot Begyndelses- og Slutningsstillingen behøve her at bestemmes. Dette er en særdeles stor Fordel, da det i Almindelighed er langt lettere skarpt at beskrive en Stilling end en Bevægelse.

I det efterfølgende er der derfor givet Beskrivelse af de væsentlige af de Stillinger, der forekomme under samtlige Øvelser. For nemt at kunne anføres har hver enkelt saadan Stilling tillige faaet sit særlige Navn, der for lettere at huskes selv er valgt saa beskrivende som muligt. Hver Øvelsesklasse indledes i Almindelighed med Beskrivelse af de Stillinger, der her særlig forekomme.

Ogsaa hver enkelt Øvelse har for lettere at kunne anføres faaet sit særlige Navn. Hver Øvelsesslægt benævnes med et enkelt Ord, der i al Almindelighed antyder Bevægelsens Beskaffenhed; de forskellige Arter af denne Slægt faa da foruden Slægtsnavnet tillige et Artsnavn, der angiver den Begyndelsesstilling, hvorfra Bevægelsen skal udgaa*). Anføres da efter Slægtsnavnet endnu blot den Stilling, til hvilken Bevægelsen skal føre, vil den hele Øvelse i Almindelighed være ganske nøje beskrevet, og kun Kommandoerne behøve endnu at tilføjes. Et Eksempel vil tydeliggøre Sagen:

Hælhævning. (Til Taastilling).

1. **Staaende Hælhævning.**
2. **Bredstaaende Hælhævning.**

1 og 2 ere Øvelsesarter af Slægten Hælhævning. Bevægelsen skal føre til Taastillingen, der er beskrevet under Klasse 2, og den skal i første Tilfælde udgaa fra den staaende (retstaaende), i sidste Tilfælde fra den bredstaaende Stilling, der ligeledes ere beskrevne under anden Klasse. Er man kommet til Taastillingen, vender man derfra tilbage ad samme Vej til Begyndelsesstillingen. Vejen og Hurtigheden ere givne ved de tidligere nævnte Regler, og Afdelingens Opstilling, der i øvrigt her kan være omtrent en hvilken som helst og selvfølgelig er den samme før og efter Øvelsen, vil naturligst være den sædvanlige Opstilling, der benyttes ved saadanne simple Fællesøvelser.

Til disse Oplysninger komme endnu Kommandoordene, hvormed i Reglen alt nødvendigt er givet. Hvor dette undtagelsesvis ikke gælder, ere de yderligere nødvendige Bemærkninger føjede til paa forskellig Maade.

---

*) Disse tekniske Benævnelser blive i Almindelighed dog kun Lærerens Sag og behøve ikke at kendes af Eleverne, da de paa faa Undtagelser nær ikke benyttes i Kommandoerne.

Saaledes angives undertiden efter Navnet paa Øvelses-slægten, hvilke særlige Armstillinger eller Armbevægelser de enkelte herhenhørende Øvelser kunne ledsages af. Det vil da være tilstrækkeligt at nævne Kommandoord for et enkelt eller et Par enkelte af disse Kombinationer, idet Kommandoordene for samtlige Armbevægelser selvfølgelig findes, hvor selve disse Bevægelser beskrives. Ligeledes nævnes ved visse Øvelser, hvilke Redskaber der kunne eller skulle benyttes og, om fornødent, hvorledes de skulle opstilles.

Som allerede bemærket bestaar en Kommando i Almindelighed af to Afdelinger, af hvilke den første, Underretningen (Avertissementet), udsiger, hvad der skal gøres, og den anden, Udførelseskommandoen, at nu skal der begyndes*). Er det en flerleddet Bevægelse, der skal foretages, kan Kommandoen imidlertid formes enten saaledes, at den blot angiver, naar første Skridt af Bevægelsen skal tage sin Begyndelse, medens Resten overlades til Eleverne selv, eller den kan angive, naar ethvert af de følgende Skridt skal begyndes. Udførelsesordene ere da i Reglen: *Et, To, Tre* o. s. v. og en saadan Tællen kan ofte være nødvendig over for Begyndere, medens den senere hen kan bortfalde. I Stedet for *Et* siges der da i Almindelighed: *Begynd!* Hvor Bevægelsens Ophør ikke følger af sig selv, maa tillige kommanderes *Holdt*, naar der skal standses. Eksempler paa begge Arter Kommando ville til nærmere Oplysning blive givne i det følgende. Det er imidlertid

*) Hvor Udførelsen ikke kan eller skal begyndes i samme Nu af alle, bortfalder denne Tvedeling. Udførelsesordet udtales da ikke brat efter en forudgaaet Pause, men følger i Flugt med det foregaaende, som f. Eks.: *Til to del ind!* (ikke: *Til to del . . . ind!* Sml. S. 77). Ordren kaldes da ikke en egentlig Kommando, men blot et Avertissement.

en Selvfølge, at Læreren ogsaa paa egen Haand over for Begyndere kan og skal indføre Tælling alle Vegne, hvor det maatte vise sig fornødent. Undertiden er første Udførelsesord det sidste af de Ord, der beskrive Bevægelsen, som f. Eks.: *Arme opad . . . stræk!* Skal Bevægelsen ske paa Tælling, maa i saadanne Tilfælde indskydes et *Paa Tælling* foran den øvrige Kommando. Efter *stræk* foretages da kun Armbøjningen, hvorefter der kommanderes *To!* o. s. v. Eller ogsaa kan Kommandoen forandres lidt. saa at Ordet *stræk* kommer til at høre til Indledningskommandoen, hvorpaa Udførelseskommandoen begynder med Ordet *Et.* Skal en Øvelse, der nylig er gjort paa Tælling, fortsættes uden Tælling, maa man paa lignende Maade indskyde et *Uden Tælling.* Er Eleven ved een eller flere Bevægelser kommen fra Begyndelsesstillingen til den sidste af de nye Stillinger, der skulle indtages, gaar Hjemvejen i Reglen gennem de samme Stillinger i omvendt Rækkefølge. Kommandoen lyder da ofte: — *tilbage før, bøj* eller deslige, hvortil der undertiden kan føjes Tælling. Ordet *tilbage* tilkendegiver altid, at man skal vende hjem til den forudgaaende Begyndelsesstilling, hvorimod enhver Bevægelse, ved hvilken Ryggen, Nakken eller deslige gaar forrest, betegnes ved Ordet *bagud.* Man mærke sig ligeledes, at Udtryk som *fremad, opad* o. s. v. bestandig gælde i Forhold til den Stilling, den nærmeste ubevægede Del af Legemet i Øjeblikket indtager. Er Overkroppen f. Eks. fældet vandret fremad, betyder „Armstrækning opad“ i denne Stilling en Armstrækning vandret fremad, medens „Kropstrækning opad“ betyder en Tilbagevenden af Kroppen til den oprette Stilling i Flugt med Benene.

Ofte angives en Øvelses noget ændrede Karakter

ved et enkelt indskudt Ord. Er dette sat i Parentes, betyder det, at Øvelsen dels kan foretages i den oprindelige, dels i den ændrede Form. Udtrykket „Støtvipstaaende (hælhævet) (dyb) Knæbøjning“ betegner saaledes fire forskellige Øvelser, idet ethvert af Parentesordene kan tages med eller overspringes.

Til Lettelse for Læseren er første Afsnit (Ordningsøvelser) udarbejdet særlig vidtløftigt, hvad dog tillige var en temmelig nødvendig Følge af disse Øvelsers saa vidt forskellige og ofte temmelig sammensatte Karakter.

I.

ORDNINGSØVELSER.

A. Indordning.

Den Afdeling Elever, hvormed der skal arbejdes, ordnes i Række, i Almindelighed efter aftagende Højde, og hver Elev mærker sig sine nærmeste Naboer, saa at han fremtidig sikkert og hurtigt kan indtage sin bestemte Plads i Rækken.

B. Stillinger.

1. Ved **Retstilling** eller Grundstilling (Fig. 21) forstaas den oprette Stilling med samlede Hæle, en Fodvinkel paa omtrent 70°, strakte Knæ, Underliv, Skuldre og Hage trukne godt tilbage, Skuldrene naturligt sænkede, Brystet saa hvælvet, som frit Aandedræt tillader det. Armene let strakte ned langs Legemets Sider med de svagt hulede Haandflader og de samlede Fingre indad mod Laarene, Hovedet oprejst og Blikket lige ud, Legemets to Sider ganske ens og Tyngdepunktet ført saa langt fremad, at Legemsvægten bæres mere af Fodbalderne end af Hælene.



Fig. 21.

Ved alle de Øvelser, hvor det gælder om at fremhæve de 8 Horisontalretninger eller flere eller færre af disse, er Fodvinklen dog en fuld ret.

2. **Hvilstilling** (Fig.22) fremkommer af Retstillingen, idet højre (venstre) Fod sættes en Fodlængde skraat fremad, medens Legemsvægten føres over paa venstre (højre) Fod; højre (venstre) Knæ bøjes let, medens Hofterne dog tilnærmelsesvis maa holdes ens; Armene føres om paa Ryggen, hvor den ene Haand omfatter den andens



Fig. 22.

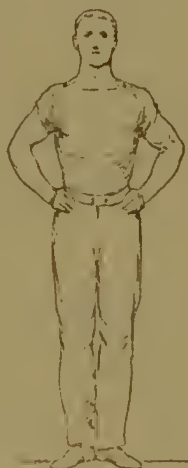


Fig. 23.



Fig. 24.

Haandled. Overkroppen holdes frit og naturligt oprejst.

Ligesom Retstillingen indtages helt og holdent paa den i det følgende (Side 72) omtalte bestemte Kommando, saaledes indtages den som oftest delvis under en stor Mængde af de i det følgende omtalte Øvelser; saaledes holdes f. Eks. under de fleste Gangøvelser Overkroppen nærmest i Retstilling, kun maa Armene udføre smaa Svingninger frem og tilbage. Undertiden benyttes

dog under Øvelserne forskellige andre Armstillinger, hvoraf følgende allerede her skulle fremhæves:

3. **Vingstilling** (Fig. 23) indtages paa Kommandoen: *Hofter . . . fat!* idet Hænderne da rask omfatte Hofterne med Tommelen bagud, de andre Fingre samlede fremefter og Albuerne noget tilbage. Paa Kommandoen: *Hænder . . . ned!* genoptages den sædvanlige Armstilling.

4. **Fletstilling** (Fig. 24) indtages paa Kommandoen: *Nakke . . . fat!* idet Hænderne rask ad korteste Vej føres op til Nakken, mod hvilken Fingrene med Spidserne indflettede i eller berørende hverandre støtte sig, uden at Hovedet bøjes fremad. Albuerne holdes vel ud til Siden. Paa Kommandoen: *Hænder . . . ned!* genoptages den sædvanlige Armstilling.

C. Opstilling.

Paa Kommandoen (Avertissementet): *Træd an!* stiller største (eller en paa anden Maade udvalgt) Elev sig hurtigt i Hvilstilling paa venstre Fod 2 Skridt foran Læreren med Forsiden vendt mod denne. De øvrige Elever indtage hurtigst muligt deres Pladser i retlinet Rækkefølge til venstre for den første i samme Stilling, med samme Front (d. e. Forsiden vendt mod samme Verdenshjørne) og med en Haandsbreds indbyrdes Afstand.

Rækkens Endepunkter kaldes dens Fløje. Første Elev er højre, sidste er venstre Fløjmand, og de vedblive at kaldes saaledes, selv om der gøres omkring.

Ere Eleverne i Forvejen f. Eks. paa nedenfor beskrevne Maade indordnede i to Rækker, kan der straks kommanderes: *I to Rækker træd an!* Anden Række stiller sig da et godt Skridt bag første, Mand bag Mand. Er Elevernes Antal ulige, faar første Række en Mand mere end anden, og anden Rækkes venstre Fløjmand

stiller sig da i saa stor Afstand fra sin Sidemand, at han kommer lige bag første Rækkes venstre Fløjmand. Dennes Sidemand maa, hver Gang anden Række ved en eller anden Bevægelse bliver forrest, træde over og udfylde den tomme Plads ved Rækkens venstre Fløjmands Side, men atter træde tilbage i sin egen Række, hver Gang denne bliver forrest. Hver Mand udgør sammen med sin Bagmand en Rode. Mangler, som nys antydet, den ene af de to Rodekammerater, haves en blind Rode.

Ved første (anden) Række forstaas vedblivende den, der fra først af har faaet dette Navn, ved forreste (bageste) Række derimod den, der i Øjeblikket har denne Plads.

Før der skrides til videre Øvelser, ombyttes, f. Eks. paa Kommandoen: *Alle . . . ret!* Hvilstillingen rask med Retstillingen.

Skal efter endt Øvelse Hvilstillingen genoptages, kommanderes (averteres): *Hvil!*

Medens Eleverne under Retstillingen maa afholde sig fra enhver Bevægelse, ere smaa Stillingsforandringer, dog ikke af bageste Fod, tilladte under Hvilstillingen. Har denne varet i længere Tid, kan Læreren lade Hvil paa venstre Fod ombytte med Hvil paa højre, idet der kommanderes: *Alle . . . ret! — Paa højre Fod . . . hvil!*

D. Retning.

Ønsker man, samtidig med at Eleverne føres fra Hvil over i Retstillingen eller efter at denne Stilling er indtaget, Rækkens eller Rækkernes Retning (Retlinethed) nøjagtiggjort, kommanderes: *Til højre (venstre) . . . ret!* Højre (venstre) Fløjmand indtager da Retstilling, de øvrige Elever ligesaa, kun dreje de Hovedet omtrent 45° til højre (venstre) for at overse Rækken, medens de ved

smaa Skridt hurtigst muligt søge at komme paa deres nøjagtige Plads, hvilket temmelig nær vil være sket, naar de foran Sidemændene til højre (venstre) netop kunne skimte tredie Sidemands Bryst og Afstanden fra højre (venstre) Sidemand ligeledes findes rigtig. Om fornødent maa Læreren ved f. Eks. at beordre anden eller tredie Mand lidt frem eller tilbage særlig sørge for, at Begyndelsen af Rækken faar den rette Retning og Flugt. Er der to Rækker, forholde Eleverne i bageste Række sig ligesom dem i forreste, samtidig med at enhver af dem søger at komme til at staa i rigtig Afstand fra og nøjagtig bag sin Formand. Er Opstillingen i Orden, kommanderes: *Se lige . . . ud!* hvorpaa alle de, der have set til højre (venstre), rask dreje Hovedet lige ud.

Er der i Forvejen udpeget en Midtermand i hver Række, kan der kommanderes: *Til Midten . . . ret!* Bageste Midtermand retter sig da efter forreste, oven for Midten ses til venstre, nedenfor Midten ses til højre, og i øvrigt gaas frem ligesom før.

Det faste Udgangspunkt for Bevægelsen kaldes Støttepunktet.

Om Retning under Flankeopstilling se nedenfor under E.

E. Vendinger paa Stedet.

Skulle Eleverne have en ny Front, 45, 90 eller 180 ° forskellig fra den tidligere, kommanderes henholdsvis: *Halvvenstre (halvhøjre) . . . om!* — *Venstre (højre) . . . om!* eller: *Til venstre (til højre) om . . . kring!*)* Eleverne hæve da højre Fod og venstre Fodspids lidt

*) Enhver Bevægelse, der kan udføres saa vel til den ene som til den anden Side eller saa vel med den ene som med den anden Legemsside (Arm, Ben eller desligc), bør i Almindelighed øves

fra Gulvet og dreje sig derefter rask paa venstre Hæl $1/8$, $1/4$ og $1/2$ Omgang (Vending) i den nævnte Retning, hvorpaa Grundstillingen genindtages. Hælene forblive samlede og Knæene strakte under Drejningen.

I Stedet for: *Til højre om . . . kring!* kommanderes i Reglen blot: *Om . . . kring!*

Efter en udført Kvartvending ere Rækkerne fra Frontopstilling komne i Flankeopstilling. Skal der i denne Opstilling tages nøjagtigere Retning, kommanderes: *Retning!* hvorpaa hver Mand stiller sig nøjagtigt bag sin Formand og alle i anden Række i Flugt med de tilsvarende i første.

Er i det følgende Rækkernes Opstilling ikke nærmere angivet forudsættes Frontopstilling.

F. Rækkeforflytninger.

Ønskes Rækkerne forflyttede et vist Antal Skridt, kan f. Eks. kommanderes:

a. **Fra Frontopstilling:**

1. *Alle 1 (2, 3) Skridt fremad (bagud) . . . gaa!*
2. *Forreste Række 1 (2, 3) Skridt fremad . . . gaa!*
3. *Bageste Række 1 (2, 3) Skridt bagud . . . gaa!*
4. *Forreste Række 1 (2) Skridt fremad, bageste Række 1 (2) Skridt bagud . . . gaa!*

b. **Fra Flankeopstilling:**

5. *Første (anden) Række 1 (2, 3) Skridt til venstre (højre) . . . gaa!*

---

ligelig paa begge disse Maader, og man maa vogte sig for f. Eks. fortrinsvis at holde sig til den højre Side. Hvor der ikke er særlig Grund til det modsatte, ɔ: hvor begge Former af Øvelsen ere lige væsentlige, beskrives i det følgende derfor bestandig Venstreformen først.

6. *Første Række 1 (2) Skridt til venstre (højre), anden Række 1 (2) Skridt til højre (venstre) . . . gaa!* Bevægelsen udføres da efter de nedenfor under Taktgang givne Regler.

Er Afstanden mellem Rækkerne eet Skridt, kaldes Rækkerne sluttede eller Opstillingen sluttet. Er Afstanden forøget til to eller flere Skridt, kaldes Rækkerne aabnede eller Opstillingen aaben.

Til Øvelse 4 og Øvelse 6 kan for mere øvede Kommandoen ogsaa lyde: *Med 1 (2) Skridt aabn (slut) Rækkerne . . . gaa!*

G. Rækkespiling og -samling.
(Afstandstagning).

1. Skal Afstanden mellem Mand og Mand i Rækkerne forøges fra Haandsbreds til Arms Afstand, kommanderes: *I Sideløb til venstre (højre) tag . . . Afstand!* Højre (venstre) Fløjmand bliver staaende, enhver af de andre Elever drejer rask Hovedet til højre (venstre), lægger højre (venstre) Haands Fingerspidser paa højre (venstre) Sidemands nærmeste Skulder og begiver sig i rask Sideløb ud til venstre (højre), indtil der over alt er blevet strakt Arms Afstand mellem Mand og Mand. Der kommanderes da: *Haand . . . ned!* hvorpaa Haanden rask og lydløst føres ned, idet der ses lige ud.

Sideløbsskridtet fremkommer, idet venstre (højre) Fod, efter at der er gjort Hælhævning, og medens Knæene holdes strakte, føres et kort Skridt til Siden og højre (venstre) Fod rask sluttes til. Den udløbende Fløjmand tager straks fulde Skridt; de øvrige Elever først efterhaanden, som Pladsen tillader det. Efter endt Løb sænkes Hælene atter.

Skal Midten være fast Punkt, kommanderes: *I Side-*

løb fra Midten tag . . . Afstand! Til højre for Midtermanden løbes da ud til højre, idet der ses til venstre og venstre Haand lægges op; til venstre for Midtermanden løbes ud til venstre, idet der ses til højre og højre Haand lægges op. I øvrigt gaas frem som før.

Paa tilsvarende Maade tages dobbelt Afstand. Mellemrummet mellem Mand og Mand forøges da til to Armlængder, idet alle Elever under Sideløbet efterhaanden fører begge Arme ud til Siden (Fløjmændene dog kun den ene) og standse, idet de vandret udstrakte Arme netop berøre hinanden med Fingerspidserne. Paa Kommandoen: *Hænder . . . ned!* føres Armene rask og lydløst ned til Siderne.

Er der taget Afstand (dobbelt Afstand), kaldes Rækken spilet (dobbelt spilet). Skal den atter samles, kommanderes: *I Sideløb til højre (venstre) (Midten) . . . Samling!* hvorpaa alle i rask Sideløb begive sig til deres oprindelige Pladser i Forhold til Støttepunktet.

2. Have Eleverne Vaaben eller et eller andet gymnastisk Redskab i Haanden, foretages Rækkespiling og -samling bedst paa følgende Maade. Der kommanderes: *Til venstre (højre) tag . . . Afstand!* hvorpaa alle undtagen højre (venstre) Fløjmand gøre venstre (højre) om og gaa med raske Skridt fremad i Rækkens Retning, seende over højre (venstre) Skulder, indtil de efter Skøn ere komne tilstrækkelig langt bort fra Støttepunktet, hvorpaa de gøre Holdt og højre (venstre) om. Paa Kommandoen: *Haand . . . op!* lægge de dernæst højre (venstre) Haand med Fingerspidserne paa højre (venstre) Sidemands Skulder, idet de dreje Hovedet til højre (venstre) og yderligere tage Retning og ændre Afstanden, saa at Armen netop kan holdes strakt, uden at Legemet hældes til Siden. Er den nye Afstand endelig tilvejebragt, kommanderes: *Haand . . . ned!* hvorpaa Haanden rask og lydløst føres ned og Hovedet drejes

lige ud. Paa Kommandoen: *Til højre (venstre) . . . Samling!* gøre alle undtagen højre (venstre) Fløjmand højre (venstre) om og gaa frem til deres oprindelige Plads, hvor de gøre Holdt og og venstre (højre) om. Paa lignende Maade kan tages Afstand fra Midten.

H. Inddeling.

Ønskes en Række delt i to, maa helst hver anden Mand afgives, hvorved Højdeforholdene kunne blive omtrent ens i begge de nye Rækker. For at faa udpeget, hvem der skal blive og hvem der skal afgives, kommanderer man: *Til to del ind!* eller: *Inddeling til to!* hvorpaa højre Fløjmand rask drejer Hovedet et Øjeblik til venstre og siger *Et,* næste Mand gør samme Bevægelse og siger *To,* tredie ligesaa og siger *Et* og saaledes videre, indtil enhver paa denne Maade har givet sig selv Nummer. Sidste Mand drejer dog ikke Hovedet. Paa tilsvarende Maade kan inddeles til tre o. s. v.

Skal en Afdeling paa 2 Rækker inddeles, inddeles forreste Række som beskrevet, og hver Mand i bageste tager Nummer efter sin Formand i forreste. Sml. 71—72.

I. Rækkespaltning og -forening.

(Ud- og Indrykning).

1. En Række kan efter forudgaaende Inddeling paa forskellige Maader spaltes til to eller flere, saa vel fra Front- som fra Flankeopstilling. Herved faar hver Elev fri Plads omkring sig, og Læreren faar bedre Overblik over Afdelingen. Der kan f. Eks. kommanderes:

1. Fra Frontopstilling.

a. Efter Inddeling til to: *Etter 1 (2, 3) Skridt fremad . . . gaa!* eller: *Toer 1 (2, 3) Skridt bagud . . . gaa!* Hver Mand i bageste Række kommer da ud for

et Mellemrum i forreste (Skæv Opstilling). Skal der atter dannes een Række, gives de tilsvarende modsatte Kommandoer, eller der kommanderes: *Toer ryk ind, . . . gaa!* eller: *Etter om . . . kring! — Ryk ind, . . . gaa!* efter hvilken sidste Indrykning atter kommanderes: *Etter om . . . kring!*

b. Efter Inddeling til to: *Etter 1 Skridt fremad, Toer 1 Skridt bagud . . . gaa!* Til Indrykning gives de modsatte Kommandoer. Til en noget øvet Trop kan kommanderes: *Etter og Toer ryk ud (ind) . . . gaa!*

c. Ønsker man Mand bag Mand (lige Opstilling), kommanderes efter Inddeling til to: *Etter 1 (2, 3) Skridt fremad og 1 Skridt til venstre . . . gaa!* eller: *Toer 1 (2, 3) Skridt bagud og 1 Skridt til højre . . . gaa!*

Til Indrykning gives de modsatte Kommandoer.

d. Efter Inddeling til tre: *Etter 1 (2) Skridt fremad, Treer 1 (2) Skridt bagud ... gaa!* (Skæv Opstilling).

Til Indrykning gives de modsatte Kommandoer eller: *Etter og Treer ryk ind, . . . gaa!*

e. Efter Inddeling til tre: *Etter 1 (2) Skridt fremad og 1 Skridt til venstre, Treer 1 (2) Skridt bagud og 1 Skridt til højre . . . gaa!* (Lige Opstilling).

Omvendt ved Indrykning.

f. Efter Inddeling til fire: *Toer og Firer 1 Skridt bagud og 1 Skridt til højre . . . gaa! — Alle højre . . . om! — Etter 1 Skridt til venstre, Firer 1 Skridt til højre . . . gaa!*

Omvendt ved Indrykning.

Denne Kommando bruges, naar en Række i Frontopstilling skal firdeles til skæv Flankeopstilling.

II. Fra Flankeopstilling.

g. Efter Inddeling til to: *Etter 1 (2, 3) Skridt til venstre . . . gaa!* eller: *Toer 1 (2, 3) Skridt til højre . . . gaa!* og omvendt, naar der atter skal dannes een

Række. Til en noget øvet Trop kan der i Stedet for kommanderes: *Etter (Toer) ryk ud (ind), . . . gaa!*

h. Efter Inddeling til to: *Etter 1 (2) Skridt til venstre, Toer 1 (2) Skridt til højre . . . gaa!* og omvendt ved paafølgende Rækkeforening. Over for øvede kan Kommandoen indskrænkes til: *Etter og Toer ryk ud (ind), . . . gaa!*

i. Efter Inddeling til tre: *Etter 1 (2) Skridt til venstre, Treer 1 (2) Skridt til højre . . . gaa!* Omvendt ved Rækkeforening, eller: *Etter og Treer med 1 (2) Skridt ryk ud (ind), . . . gaa!*

Er en Række paa en af ovenanførte Maader spaltet i to eller flere i Frontstilling, fremtræde disse spilede. Ønskes de samlede, kan ved lige Opstilling kommanderes: *I Sideløb til højre (venstre, Midten) . . . Samling!* (Se Side 76).

Er en Række spaltet i to eller flere i Flankeopstilling, da er Afstanden mellem Mand og Mand i hver af de nye Rækker ligeledes forøget. Ønskes den atter formindsket, kan ved lige Opstilling kommanderes: *Alle slut op, . . . gaa!* hvorpaa alle undtagen den forreste i hver Række gaa fremad og enhver gør Holdt 1 Skridt bag den standsede Formand. Skulle de saaledes samlede Rækker atter forenes, maa der først gøres Vending, Spiling o. s. v.

2. Er Afdelingen fra først af opstillet i to Rækker, skaffes der Arbejdsplads for Eleverne og Overblik for Læreren ved, at der efter forudgaaende Inddeling foretages Rækkeforflytning (Rækkeaabning) i Overensstemmelse med F. (Side 74) og derefter Rækkespaltning (Udrykning). Der kan f. Eks. kommanderes:

I. Fra Frontopstilling.

j. Efter Inddeling til to: *Forreste Række 1 Skridt fremad, bageste Række 1 Skridt bagud . . . gaa! — Toer*

1 Skridt bagud . . . gaa! For mere øvede kan kommanderes: *Med 1 Skridt aabn Rækkerne, . . . gaa! — Toer ryk ud, . . . gaa!* og for endnu mere øvede: *Med 1 Skridt aabn Rækkerne, Toer ryk ud, . . . gaa!* Har man i længere Tid benyttet denne Ordningsøvelse og ikke nogen lignende, kan endog blot kommanderes: *Aabn Rækkerne, Toer ryk ud, . . . gaa!*

Til Indrykning og Rækkeslutning bruges de modsatte Kommandoer.

k. Efter Inddeling til to: *Forreste Række 2 Skridt fremad, bageste Række 2 Skridt bagud . . . gaa! — Etter 1 Skridt fremad, Toer 1 Skridt bagud . . . gaa!* Til mere øvede kan kommanderes: *Med 2 Skridt aabn Rækkerne, . . . gaa! — Etter og Toer ryk ud, . . . gaa!* og til endnu mere øvede: *Med 2 Skridt aabn Rækkerne, Etter og Toer ryk ud, . . . gaa!* Har man i længere Tid benyttet denne og ikke nogen lignende Øvelse, kommanderes blot: *Aabn Rækkerne, Etter og Toer ryk ud, . . . gaa!*

Til Indrykning og Rækkeslutning bruges de modsatte Kommandoer.

II. Fra Flankeopstilling.

l. Efter Inddeling til to: *Første Række 1 Skridt til venstre, anden Række 1 Skridt til højre . . . gaa! — Toer 1 Skridt til højre . . . gaa!* Til mere øvede kan kommanderes: *Med 1 Skridt aabn Rækkerne, . . . gaa! — Toer ryk ud, . . . gaa!* eller blot: *Med 1 Skridt aabn Rækkerne, Toer ryk ud, . . . gaa!* eller endog blot (sml. j og k): *Aabn Rækkerne, Toer ryk ud, . . . gaa!*

Til Indrykning og Rækkeslutning bruges de modsatte Kommandoer.

m. Efter Inddeling til to: *Første Række 2 Skridt til venstre, anden Række to Skridt til højre . . . gaa! — Etter*

1 Skridt til venstre, Toer 1 Skridt til højre . . . gaa! Til mere øvede kan kommanderes: *Med 2 Skridt aabn Rækkerne, . . . gaa! — Etter og Toer ryk ud, . . . gaa!* eller blot: *Med 2 Skridt aabn Rækkerne, Etter og Toer ryk ud, . . . gaa!* eller endog blot (sml. j og k): *Aabn Rækkerne, Etter og Toer ryk ud, . . . gaa!*

Til Indrykning og Rækkeslutning bruges de modsatte Kommandoer.

Til Indrykning og Rækkeslutning er det paa et fremskredet Standpunkt tilstrækkeligt at kommandere: *Ryk ind, slut til, . . . gaa!*

Kommandoen til Vendinger kan sættes i Forbindelse med Kommandoerne til Ud- og Indrykning, Rækkeaabning og -slutning og Forflytning.

J. Taktgang.

Herved forstaas Gang med bunden Skridthastighed.

1. **Fremadgang i Takt.**

a. Almindelig Fremadgang i Takt. Fra spilet Frontopstilling i een eller to Rækker kommanderes: *Højre (venstre) . . . om! — Fremad i Takt . . . gaa!* Venstre Fod føres da med noget strakt Vrist og tæt over Jorden fremad, hvorpaa Knæet strækkes og Foden sættes med hele Fodsaalen til Jorden et Skridt fremme. Legemet er samtidig ført saaledes frem, at dets Vægt falder paa den fremsatte Fod. Derpaa føres højre Fod paa lignende Maade et Skridt frem foran venstre, og saaledes videre. Armene hænge frit ned langs Siderne og følge utvungent Benenes Bevægelser, højre Arm venstre Ben og venstre Arm højre Ben. Overkroppen holdes saa vidt muligt rolig og rank. Fodvinklen er under Gangen omtrent 45°. Skridtlængden (Afstanden fra Hæl til Hæl) er for den voksne Mand 75—80 cm., for Kvinder og Børn selvfølge-

lig mindre, alt efter Alder og Størrelse. Gennemsnitlig kan den sættes til mellem 2½ og 3 Fodlængder. Skridtmængden i Minuttet, Skridthastigheden, Kadencen, er for den voksne Mand 110—120, for Kvinder og Børn noget højere, ligeledes vekslende efter Alder og Størrelse. Alle maa sætte Foden til Jorden samtidig, saa at Fodslaget lyder kort og skarpt afgrænset. Til Indøvelse af Takten kan Læreren i Begyndelsen af og til tælle: *Et, To, Et, To,* hvorved *Et* bestandig maa falde paa venstre Fod. Afstanden bør for Begynderes Vedkommende ikke kræves strengt overholdt.

b. Holdt. Skal der standses, kommanderes: *Alle . . . holdt!* Det sidste Ord maa udtales, idet en Fod sættes til Jorden. Den næste Fod sættes da frem som sædvanlig, hvorpaa den anden rask sluttes til.

Skal der kun udføres et bestemt Antal Skridt fremad i Takt, kommanderes: *Alle (første Række) 1 (2, 3) Skridt fremad . . . gaa!* Efter at det nævnte Antal Skridt ere tagne, sluttes bageste Fod da rask til, hvorpaa der standses uden særlig Kommando. Armene holdes ved alle saadanne Forflytninger paa et bestemt Antal Skridt rolige.

c. Afstand. Skal Afstanden mellem Rækkens Led forøges under Gangen, kommanderes: *Dobbelt . . . Afstand!* hvorpaa enhver undtagen forreste Mand uden at forandre Takt gør Skridtene kortere, indtil Afstanden til Formanden er bleven fordoblet. Skal den forrige Afstand genoptages, kommanderes: *Til 1 Skridts Afstand . . . slut op!* hvorpaa enhver undtagen forreste Mand uden at forandre Takt forlænger Skridtene, indtil den oprindelige Afstand er genvunden.

d. Omtrædning. Til Skærpelse af Elevernes Taktsans kan kommanderes: *Træd . . . om!* Ordet *om* udtales, idet en Fod sættes til Jorden. Er dette venstre (højre), sættes højre (venstre) Fod frem som sædvanlig,

hvorpaa venstre (højre) sættes frem lidt bag den og højre (venstre) derpaa atter rask lidt frem. Derefter fortsættes som sædvanlig, idet den hele Bevægelse maa være udført saa hurtigt, at de to Smaaskridt kun have taget et sædvanligt Skridts Tid. Har en Elev urigtig Fod, retter han det paa egen Haand eller efter Lærerens Ordre ved Omtrædning.

e. Vendinger under Gangen. Paa Kommandoen: *Halvvenstre (halvhøjre) . . . om!* eller: *Venstre (højre) . . . om!* hvor *om* maa falde henholdsvis paa venstre eller højre Fod sættes først højre (venstre) Fod frem som sædvanlig, og idet Vendingen da foretages paa denne Fods Fodbalde, føres venstre (højre) Fod frem i den nye Retning o. s. v., saa at Takten bevares. Paa Kommandoen: *Om . . . kring!* hvor sidste Stavelse maa falde paa højre Fod, sættes venstre Fod frem som sædvanlig, og Vendingen foretages derefter, idet der begyndes paa begge og afsluttes alene paa venstre Fodbalde. Efter Vendingen sættes den noget løftede højre Fod til Jorden o. s. v., saa at Takten bevares. Til venstre omkring udføres paa tilsvarende Maade.

f. Svingning. Ved en Kvartvending føres Rækken fra Flankeopstilling til Frontopstilling. Skal Gangen derimod fortsættes i Flankeopstilling i en ny Retning, kommanderes: *Venstre (højre) om . . . sving!* Forreste Fløjmand (Fløjmænd) gaar da i Bue om et Punkt omtrent et Skridt til den nævnte Side, indtil der kommanderes: *Lige . . . ud!* og de øvrige i Rækken foretage samme Svingning, efterhaanden som de komme op til Stedet. I Stedet for at kommandere *Lige ud* kan Læreren ogsaa angive Fløjmanden den nye Retning. Naar intet angives, forudsættes, at den nye Retning skal være vinkelret paa den gamle. Skal Svingningen være 180°, kommanderes: *Venstre (højre) helt om . . . sving!* I Stedet for

at kommandere Svingning ved ethvert af Gymnastiksalens Hjørner, kan Læreren straks ved Øvelsens Begyndelse kommandere (fra Flankeopstilling): *Fremadgang i Takt, venstre (højre) om sving, i Kreds . . . gaa!* Er der to Rækker, tager inderste bestandig Retning efter yderste.

g. Forandret Skridtlængde. Ønskes Skridtlængden formindsket, kommanderes: *Korte . . . Skridt!* Efter at endnu et af de tidligere Skridt er taget, forkortes da de følgende, uden at Takten forandres, til omtrent 1½ Fodlængde. Skulle Skridtene forlænges, uden at Skridthastigheden forandres, kommanderes: *Lange . . . Skridt!* Overgangen sker paa lignende Maade som før. Skridtlængden bliver omtrent 3½ Fodlængde. Skal Afdelingen uden at afbryde Gangen forblive paa Stedet, kommanderes: *Paa . . . Stedet!* Efter at endnu et af de tidligere Skridt er taget, forkortes da de følgende, uden at Takten forandres, til 0, idet hver Fod efter at være ført lidt frem atter føres tilbage til Udgangspunktet, hvor den sættes til Jorden. Støder Afdelingen under Gangen paa en Hindring uden at have faaet nogen Kommando til at undgaa den, tager den af sig selv Gang paa Stedet; skal der standses paa et bestemt Sted, kommanderes: *Paa Stedet . . . slut op!* Formanden tager da straks Gang paa Stedet og de øvrige efterhaanden som de faa Opstillings Afstand fra deres Formand.

h. Forandret Skridthastighed. Skal Skridthastigheden forøges, kommanderes: *Hurtig . . . Gang!* Læreren angiver ved et Par Gange at tælle: *Et, To!* den nye Skridthastighed, der dog aldrig for længere Tid bør naa højere end til 130 og kun for højst et enkelt Minuts Vedkommende tør drives op til 140—160. Skridtlængden, der ved den første Hastighedsforøgelse naturligt vil vokse og siden atter aftage, bestemmes ved Fløjmanden, hvem

Læreren om fornødent retter. Paa Kommandoen: *Almindelig . . . Gang!* gaar Eleven, efter at endnu et af de tidligere Skridt er taget, over til den sædvanlige Skridtlængde og Skridthastighed. Skal Afdelingen fra Hvile begynde Hurtiggang eller deslige, kommanderes: *Hurtiggang fremad i Takt . . . gaa! Med korte Skridt fremad i Takt . . . gaa!* o. s. v.

i. Betoningsgang. Til Skærpelse af Elevernes Taktsans kan kommanderes: *Med Appel paa Tre (paa Fire og Fem, . . .) fremad i Takt . . . gaa!* Ved hvert tredie (fjerde og femte, . . .) Skridt sættes Foden da særlig fast til Jorden, idet Tællingen bestandig begynder med det første af de nævnte Tal (f. Eks.: *Tre, Et, To, Tre . . .*), saa at altid det første Skridt bliver betonet.

Paa lignende Maade kan Læreren under Indøvelsen af de forskellige Slags Taktgang bestandig lade Eleverne betone det første Skridt af ny Art, saaledes det første Skridt efter Hvile, Omtrædning eller Vending, det første korte, lange eller hurtige Skridt o. s. v.

j. Taagang i Takt. Efter Kommandoen: *Hæle . . . hæv!* gøres endnu et sædvanligt Skridt, hvorpaa næste Fod sættes til Jorden alene paa Fodbalden, og saaledes videre, indtil der paa Kommandoen: *Hæle . . . sænk!* efter endnu et Skridt paa Taa gaas tilbage til sædvanlig Fremadtaktgang. Under Taagang bliver Skridtet naturligt noget kortere end almindeligt. Skal der begyndes med Taagang i Takt, kommanderes: *Hæle . . . hæv!* hvorpaa alle gøre Hælhævning, derefter: *Fremad i Takt . . . gaa!* hvorpaa venstre Fod sættes frem paa Fodbalden, o. s. v.

k. Dvælgang. Paa Kommandoen: *Dvælgang . . . gaa!* sættes venstre Fod et sædvanlig Skridt frem, og Legemsvægten føres over paa denne Fod, medens bageste Ben strækkes godt i Hofte, Knæ og Vrist, uden at Taa-

spidsen forlader Jorden. Efter at Eleven har dvælet et Øjeblik i denne Stilling, føres bageste Fod et sædvanligt Skridt fremad, medens nu venstre Hofteled, Knæ og Vrist strækkes, uden at Fodspidsen forlader Jorden. Holdt kommanderes, idet en Fod sættes frem, hvorefter den anden sluttes til.

l. Strækgang. Paa Kommandoen: *Strækgang . . . gaa!* begyndes som ved almindelig Gang, kun løftes Foden noget højere, og Vrist og Knæ strækkes saa stærkt som muligt, før Foden, først med Taa, saa med Hæl sættes til Jorden. Takten er noget langsommere end ved almindelig Taktgang; men Skridtlængden bør søges bevaret. For Begyndere kan der tælles til tre. Skal der fra almindelig Taktgang gaas over til Strækgang, er Kommandoen den samme, og som sædvanligt gøres endnu et Skridt efter denne, inden Udførelsen begynder. Paa lignende Maade vendes tilbage til almindelig Taktgang.

m. Vristbøjningsgang. Paa Kommandoen: *Vristbøjningsgang . . . gaa!* begyndes som ved Strækgang; men efter Strækningen følger Bøjning af Vristen og derpaa atter Strækning, hvorefter hele Foden sættes til Jorden. For Begyndere tælles til fire. Takt og Skridtlængde som før, ligesaa Overgang til og fra almindelig Taktgang.

n. Knæløftningsgang. Paa Kommandoen: *Knæløftningsgang . . . gaa!* løftes venstre Knæ saa højt som muligt, samtidig med at det bøjes, og Vristen strækkes stærkt. Derefter strækkes og sænkes Knæet, og Foden sættes til Jorden først med Taa og saa med Hæl. Højre Ben gør derpaa samme Bevægelse og saaledes videre. Takten er for Begynderen temmelig langsom. Tælling til fire.

o. Ligevægtsgang i Takt. Paa Kommandoen: *Ligevægtsgang i Takt . . . gaa!* sættes venstre Fod med

svag Udaddrejning frem tæt foran højre. Denne sættes dernæst frem paa samme Maade, saa at kun den smallest mulige Del af Gulvet, langs en Planke eller Fuge, benyttes (Indledning til Ligevægtsgang paa Bom). Omkring (til venstre omkring) gøres paa sædvanlig Maade og Holdt, idet bageste Fod sættes til forreste og sædvanlig Fodvinkel indtages. Armene hænge naturligt ned langs Siderne, saafremt ingen anden Kommando er given. Maa i Begyndelsen øves temmelig langsomt.

p. Svinggang. Paa Kommandoen: *Svinggang . . . gaa!* svinges venstre Ben strakt frem, tilbage og atter frem, før Foden sættes til Jorden; dernæst højre paa samme Maade. Tælling til fire. Holdt kommanderes under et sidste Fremsving, hvorefter den vedkommende Fod fuldfører sin Bevægelse og den anden sluttes til.

De sidste Øvelser fra *i* til *p* kunne foruden med frit nedhængende Arme ogsaa udføres med Armene i Ving- eller Fletstilling.

2. **Sidegang i Takt.**

a. Fra Hvile. Fra spilet Frontopstilling eller fra Flankeopstilling kommanderes: *Sidegang i Takt til venstre (højre) . . . gaa!* Der gøres da Hælhævning, og under sædvanlig Fodvinkel sættes venstre (højre) Fod med hævet Hæl og med strakt Knæ omtrent to Fodlængder til Siden; højre (venstre) Fod sluttes til, ligeledes paa Fodbalden alene, og saaledes vedblives, indtil der, medens Fødderne ere samlede, kommanderes Holdt, hvorpaa venstre (højre) Fod endnu en Gang sættes til Siden og højre (venstre) sluttes til. Derefter sænkes Hælene.

Skridthastigheden er — idet der her ved et Skridt forstaas den ene Fods Udflytning og den andens Tilslutning — omtrent 60, men kan paa Kommandoen: *Hurtigt*

. . . *gaa!* hvorefter Læreren kan tælle et Par Skridt, idet der altid siges *Et* paa første, *To* paa den anden Fod, forøges til omtrent det dobbelte. Denne større Skridthastighed kan ogsaa begynde straks, idet der kommanderes: *Hurtig Sidegang i Takt til venstre (højre), . . . gaa!* Ligesom ved Fremadgang kan der ogsaa her kommanderes: *Sidegang i Takt til venstre (højre) i Kreds, . . . gaa!*

Skal der kun gøres et bestemt Antal Skridt, kommanderes: *1 (2, 3) Skridt til venstre (højre) . . . gaa!* Holdt gøres da uden særlig Kommando. Denne Art Sidegang. der benyttes ved de tidligere omtalte Forflytninger o. s. v., foretages altid i Takt og med Skridt af 2 Fodlængder.

b. Fra Fremadgang i Takt. Fra Fremadtaktgang i Kreds kan gaas over til Sidegang i Takt til venstre eller højre. alt eftersom venstre eller højre Side under Fremadgangen vender udad fra Kredsens Midte. Der kommanderes: *Sidegang i Takt til venstre (højre), højre (venstre) . . . om! Om* maa kommanderes paa yderste og Vendingen udføres paa inderste Fod. Takten bevares, idet der som før beskrevet tælles til to paa hvert Sideskridt. Skridthastigheden bliver altsaa i Virkeligheden halveret. Genoptagelse af Fremadgangen sker ved Vending til den Side. der er forrest, paa Kommandoen: *Fremadgang, venstre (højre) . . . om! Om* maa kommanderes paa samlede Fødder, hvorefter forreste Fod noget udaddrejet endnu en Gang sættes ud til Siden, og Vendingen foretages paa denne, medens bageste føres frem til Fremadgang.

3. **Baglænsgang i Takt.**

a. Fra Hvile. Fra spilet Flankeopstilling eller fra Frontopstilling kommanderes: *Baglænsgang i Takt . . . gaa!* Der gøres da Hælhævning. og venstre Fod sættes

med hævet Hæl, strakt Knæ og under fuld Fodvinkel omtrent 2 Fodlængder bagud. højre følger efter og sættes atter 2 Fodlængder bag venstre og saaledes videre, idet Skridthastigheden er som ved almindelig Fremadgang. Holdt kommanderes. idet en af Fødderne — i Reglen højre — er paa Jorden; den anden Fod sættes da endnu et Skridt bagud, og den første sluttes til, hvorpaa Hælene sænkes. Ogsaa her kan der kommanderes: *Baglænsgang i Takt, i Kreds . . . gaa!* Paa sidste Kommandoord drejes Hovedet da rask, saa at der under Gangen ses bagud over inderste Skulder. Ved Baglænsgangens Ophør ses atter lige ud. Kommanderes under Gangen: *Hurtigt . . . gaa!* kan Skridthastigheden forøges til omtrent 150. medens Skridtlængden samtidig gøres noget mindre. Læreren maa ved Tælling bestemme den nye Hastighed. Den større Hastighed kan ogsaa indføres straks, idet der kommanderes: *Hurtig Baglænsgang i Takt, i Kreds . . . gaa!*

Skal der kun gøres et bestemt Antal Baglænsskridt, kommanderes:. *1 (2, 3) Skridt baglæns (bagud) . . . gaa!* Holdt gøres da uden særlig Kommando. Denne Baglænsgang, der benyttes ved de tidligere omtalte Forflytninger o. s. v., sker altid i Takt. under halv Fodvinkel og med Skridt af 2 Fodlængder.

b. Fra Fremadgang i Takt. Fra hælhævet Fremadtaktgang i Kreds kan gaas over til Baglænstaktgang i Kreds; der kommanderes: *Baglænsgang, til venstre (højre) om . . . kring!* alt efter som venstre eller højre Side vender indad. Vendingen kommanderes paa inderste og udføres paa yderste Fod. Skal der atter gøres hælhævet Fremadgang, kommanderes: *Fremadgang, til højre (venstre) om . . . kring!* Ogsaa her maa Vendingen være indad, kommanderes paa inderste og udføres paa yderste Fod.

c. Fra Sidegang i Takt. Endelig kan der paa tilsvarende Maade gaas fra Sidegang til Baglænsgang. Vendingen gøres til venstre eller højre, efter som venstre eller højre Skulder er bagest. Den kommanderes paa bageste og udføres paa forreste Fod. Sidegangen genoptages ved Vending til den Side, der er indad i Kredsen, kommanderes paa inderste og udføres paa yderste Fod.

K. Frigang.

Ved Taktgang bestemmes Skridtlængde og Skridthastighed efter Hensynet til Helheden, uafhængigt af den enkeltes Individualitet. Ved Frigang kan hver enkelt selv vælge begge Dele efter sin Natur og har blot at bevare rigtig Afstand fra sin Formand, rigtig Fremskridtshastighed. Det bør dog paaagtes, at forøget Fremskridtshastighed i Almindelighed bedre vindes ved forøget Skridtlængde end ved forøget Skridtmængde.



Fig. 25.

Frigang øves som almindelig og hurtig Fremadgang, Sidegang og Baglænsgang i Kreds. Der kommanderes fra Flankeopstilling: *Almindelig (hurtig) Gang, venstre (højre) om sving, i Kreds . . . gaa!* — *Sidegang til højre (venstre), venstre (højre) . . . om!* o. s. v.

Foruden Kredsgang kan endvidere Slangegang om to Rækker med Kridt eller paa anden Maade betegnede Punkter (Fig. 25) indøves med de forskellige Gangarter.

L. Taktløb.

Herved forstaas Løb med bunden Skridthastighed.

1. **Fremadløb i Takt.**

a. Almindeligt Fremadløb i Takt. Fra spilet

Frontopstilling i een eller to Rækker kommanderes: *Højre (venstre) . . . om! — Fremad i Takt, giv Agt, . . . løb!* Venstre Fod føres da med noget bøjet Knæ fremad og sættes til Jorden, saa at hele Fodsaalen omtrent paa een Gang berører denne*), et Løbeskridt fremme, samtidig med at Legemet er ført forover og bageste Ben ved et kraftigt Aftryk har kastet det fremad. Højre Fod føres derpaa paa lignende Maade et Løbeskridt frem foran venstre og saaledes videre. Forskellen mellem Gang og Løb bliver da væsentlig den, at under Gang sættes forreste Fod til Jorden, lidt før bageste har forladt den; under Løb sættes den først til Jorden, efter at bageste har forladt denne, saa at man et Øjeblik svæver i Luften. Overarmene hænge frit ned langs Siderne med Underarmene omtrent retvinklet fremadførte og følge utvungent Benenes Bevægelser, højre Arm venstre Ben og venstre Arm højre Ben. Hænderne holdes halvt lukkede, Brystet hvælvet og Hovedet oprejst, Munden næsten lukket, saa at Aandedrættet foregaar gennem Næsen. Fødderne holdes let udaddrejede. Skridtlængden, Afstanden fra Hæl til Hæl, er for den voksne Mand omtrent 100 cm., for Kvinder og Børn selvfølgelig mindre, alt efter Alder og Størrelse. Gennemsnitlig kan den sættes til henimod 4 Fodlængder. Skridtmængden i Minuttet, Skridthastigheden, Kadencen, er for den voksne Mand 160—180, for Kvinder og Børn lidt højere, ligeledes vekslende efter Alder og Størrelse. Alle maa sætte Foden til Jorden samtidig, saa at Fodslaget lyder kort og skarpt afgrænset. Til Indøvelse af Takten kan Læreren i Begyndelsen af og til tælle: *Et, To, Et, To,* hvorved *Et* bestandig maa falde paa venstre Fod. Afstanden bør for Begyndere ikke kræves strengt overholdt.

---

*) Paa Bræddegulv bør dog kun øves Taaløb.

Da Løbeøvelsen hos den uøvede stærkt opdriver Aandedræts- og Hjertevirksomheden, bør den fra først af anvendes med stor Agtpaagivenhed og Varsomhed fra Lærerens Side og de første Gange vedvare højst 1 Minut. Hvor Læreren er sikker paa udelukkende at have med sunde Elever at gøre, kan Varigheden efterhaanden, dog langsomt, forøges indtil højst 5 Minutter. Anstrenges en Elev for meget, maa han have Lov at træde ud.

b. Holdt. Skal der standses, kommanderes: *Alle . . . holdt!* Det sidste Ord maa udtales, idet en Fod, i Reglen højre, sættes til Jorden. Der gøres da endnu tre Skridt, og bageste Fod sluttes til.

c. Afstand. Skal Afstanden mellem Rækkernes Led forøges under Løbet, kommanderes: *Dobbelt . . . Afstand!* hvorpaa enhver undtagen forreste Mand uden at forandre Takt gør Skridtene kortere, indtil Afstanden til Formanden er bleven fordoblet. Skal den forrige Afstand genoptages, kommanderes: *Til 1 Skridts Afstand . . . slut op!* hvorpaa enhver undtagen forreste Mand uden at forandre Takt forlænger Skridtene, indtil den oprindelige Afstand er genvunden. For en større Afdeling (paa 15 Mand eller mere) maa der dog kommanderes Holdt, før Opslutningen foretages.

d. Omtrædning. Til Skærpelse af Elevernes Taktsans kan kommanderes: *Træd . . . om! Om* udtales, idet en Fod sættes til Jorden. Den næste sættes da frem som sædvanlig, og paa den foretages i Takt et lille Hop fremad, hvorpaa den følgende Fod sættes til Jorden, uden at Takten tabes. Har en Elev urigtig Fod, retter han det paa egen Haand eller efter Lærerens Ordre ved Omtrædning.

e. Vendinger under Løbet. Paa Kommandoen: *Halvvenstre (halvhøjre)* eller: *Venstre (højre) . . . om!* hvor *om* maa falde paa venstre (højre) Fod, sættes

først højre (venstre) Fod lidt længer frem end sædvanligt, saa at Farten i den indeholdte Retning kan standses. Vendingen foregaar derpaa, idet den anden Fod sættes et kortere Skridt frem i den nye Retning, og Løbet fortsættes i denne, idet Takten bevares. Paa Kommandoen: *Om . . . kring!* hvor sidste Stavelse helst maa falde paa højre Fod, sættes hurtigst muligt efter Kommandoen venstre Fod særlig stærkt og bestemt frem til Standsning af Farten og Forhindring af Udglidning, nærmest paa tværs af Bevægelsesretningen, idet Kroppen allerede har begyndt Vendingen. Denne fortsættes derpaa, idet den anden Fod gør et Skridt i modsat Retning, medens Takten bevares.

f. Svingning. Ved en Kvartvending føres Rækken fra Flankeopstilling til Frontopstilling. Skal Løbet derimod fortsættes i Flankeopstilling i en ny Retning, kommanderes: *Venstre (højre) om . . . sving!* Forreste Fløjmand (Fløjmænd) løber da i Bue om et Punkt et Par Skridt til den nævnte Side, indtil der kommanderes: *Lige . . . ud!* og de øvrige i Rækken foretage samme Svingning, efterhaanden som de komme op til Stedet. I Stedet for at kommandere *Lige ud* kan Læreren ogsaa angive Fløjmanden den nye Retning. Naar intet angives, forudsættes, at den nye Retning skal være vinkelret paa den gamle. Skal Svingningen være 180°, kommanderes: *Venstre (højre) helt om . . . sving!* I Stedet for at kommandere Svingning ved ethvert af Gymnastiksalens Hjørner, kan Læreren straks ved Øvelsens Begyndelse kommandere (fra Flankeopstilling): *Venstre (højre) om sving, i Kreds fremad i Takt, giv Agt, . . . løb!* Er der to Rækker, tager inderste bestandig Retning efter yderste. Under Kredsløb med venstre Side indad kan i Stedet for omkring kommanderes: *Til venstre om . . . kring!*

g. Forandret Skridtlængde. Ønskes Skridtlængden formindsket, kommanderes: *Korte . . . Skridt!* Efter at endnu et af de tidligere Skridt er taget, forkortes da de følgende, uden at Takten forandres, til omtrent 2 Fodlængder. Skal Afdelingen uden at afbryde Løbet forblive paa Stedet, kommanderes: *Paa . . . Stedet!* Efter at endnu et af de tidligere Skridt er taget, fortsættes Bevægelsen da paa Stedet, hvorved Kroppens Fremadhældning naturligvis maa bortfalde. Støder Afdelingen under Løbet paa en Hindring uden at have faaet nogen Kommando til at undgaa den, tager den af sig selv Løb paa Stedet. Paa Kommandoen: *Almindeligt . . . Løb!* gaas, efter at endnu et af de tidligere Skridt er taget, over til den sædvanlige Skridtlængde.

h. Betoningsløb. Til Skærpelse af Elevernes Taktsans kan kommanderes: *Med Appel paa Tre (paa Fire og Fem, . . .) fremad i Takt, giv Agt. . . . løb!* Ved hvert tredie (fjerde og femte, . . .) Skridt sættes da Foden særlig fast til Jorden, idet Tælling bestandig begynder med det første af de i Kommandoen nævnte Tal, saa at altid det første Skridt bliver betonet.

Paa lignende Maade kan Læreren under Indøvelsen af de forskellige Slags Taktløb bestandig lade Eleven betone det første Skridt af ny Art, saaledes det første efter Hvile, Omtrædning eller Vending, det første korte Skridt o. s. v.

i. Taaløb i Takt. Efter Kommandoen: *Hæle . . . hæv!* gøres endnu et sædvanligt Skridt, hvorpaa næste Fod sættes til Jorden alene paa Fodbalden, og saaledes videre, indtil der paa Kommandoen: *Hæle . . . sænk!* efter endnu et Skridt paa Taa gaas tilbage til sædvanligt Fremadtaktløb. Skal der begyndes med Taaløb i Takt, kommanderes: *Hæle . . . hæv!* hvorpaa alle gøre Hæl-

hævning; derefter: *Fremad i Takt, giv Agt, . . . løb!* hvorpaa venstre Fod sættes frem paa Fodbalden o. s. v.

j. Overgang fra Løb til Gang og omvendt. Under Løbet kan kommanderes: *Almindelig Gang . . . gaa!* Efter Ordet *Gang* sagtnes Løbet; efter Ordet *gaa* gøres endnu et Løbeskridt, hvorpaa der gaas over til Taktgang. Ligesaa kan der under Fremadgang i Takt kommanderes: *Giv Agt, . . . løb!* hvorpaa der efter endnu et Gangskridt gaas over til Løb (paa hele Fodsaalen eller paa Fodbalden efter Gangens Beskaffenhed.

2. **Sideløb i Takt.**

a. Fra Hvile. Fra spilet Frontopstilling eller fra Flankeopstilling kommanderes: *Sideløb i Takt til venstre (højre), giv Agt, . . . løb!* Der gøres da Hælhævning og under sædvanlig Fodvinkel sættes venstre (højre) Fod med hævet Hæl og strakt Knæ omtrent 2 Fodlængder til Siden, medens højre (venstre) efter et rask Aftryk sluttes til, ligeledes paa Fodbalden alene, og saaledes vedblives, indtil der kommanderes: *Alle . . . holdt!* hvorpaa venstre (højre) Fod endnu en Gang sættes til Siden og højre (venstre) til Standsning af Farten i dobbelt saa langsom Takt sluttes til. Derpaa sænkes Hælene. Skridthastigheden er — idet der her ved et Skridt forstaas den ene Fods Udflytning og den andens Tilslutning — i Modsætning til, hvad der fandt Sted ved Sidegang, den samme som under Fremadløbet. Ligesom ved Fremadløb kan der ogsaa her kommanderes: *Sideløb i Takt til venstre (højre) i Kreds, giv Agt, . . . løb!*

b. Fra Fremadløb i Takt. Fra Fremadtaktløb i Kreds kan der gaas over til Sideløb i Takt i Kreds til venstre eller højre, alt efter som venstre eller højre Side under Fremadløbet vender udad fra Kredsens Midte. Der kommanderes: *Sideløb i Takt til venstre (højre), højre (venstre) . . . om! Om* maa helst kommanderes paa

yderste og Vendingen udføres paa inderste Fod. Takten bevares, idet der tælles en Gang for hvert Sideskridt. Genoptagelse af Fremadløbet sker ved Vending til den Side, der er forrest, idet der kommanderes: *Fremadløb, venstre (højre) . . . om!* *Om* maa helst kommanderes paa samlede Fødder, hvorefter forreste Fod noget udaddrejet endnu en Gang sættes ud til Siden og Vendingen foretages paa denne, hvorpaa bageste føres frem til Fremadløb.

3. **Baglænsløb i Takt.**

a. Fra Hvile. Fra spilet Flankeopstilling eller fra Frontopstilling kommanderes: *Baglænsløb i Takt, giv Agt, . . . løb!* Der gøres da Hælhævning, og venstre Fod sættes med hævet Hæl, strakt Knæ og under fuld Fodvinkel omtrent 2 Fodlængder bagud; højre følger efter og sættes atter 2 Fodlængder bag venstre og saaledes videre, idet Skridthastigheden er den samme som Fremadløbets. Skal der standses, kommanderes: *Alle . . . holdt!* hvorpaa der gøres endnu 3 Skridt, Fodtilslutning og Hælsænkning. Ogsaa her kan der kommanderes: *Baglænsløb i Takt i Kreds, giv Agt, . . . løb!* Paa sidste Kommandoord drejes Hovedet da rask, saa at der under Løbet ses bagud over inderste Skulder Ved Baglænsløbets Ophør ses atter lige ud.

b. Fra Fremadløb i Takt. Fra Fremadtaktløb i Kreds kan der gaas over til Baglænstaktløb i Kreds. Der kommanderes: *Baglænsløb til venstre (højre) om . . . kring!* alt efter som venstre eller højre Side vender indad. Vendingen kommanderes helst paa inderste og udføres paa yderste Fod. Skal der atter gøres Fremadløb, kommanderes: *Fremadløb til højre (venstre) om . . . kring!* Ogsaa her maa Vendingen være indad, helst kommanderes paa inderste og udføres paa yderste Fod.

c. Fra Sideløb i Takt. Endelig kan der paa

tilsvarende Maade gaas fra Sideløb til Baglænsløb. Vendingen gøres til venstre eller højre, efter som venstre eller højre Skulder er bagest. Den kommanderes paa bageste og udføres paa forreste Fod. Sideløb genoptages ved Vending til den Side, der er indad i Kredsen, kommanderes helst paa inderste og udføres paa yderste Fod. Kommanderes i Stedet for Baglænsløb *Hurtigt Baglænsløb*, er Skridthastigheden den dobbelte af Forlænsløbets. Denne Form af Baglænsløb øves imidlertid bedst som Friløb.

M. Friløb.

Ved Taktløb bestemmes Skridtlængde og Skridthastighed efter Hensynet til Helheden, uafhængig af den enkeltes Individualitet. Ved Friløb kan hver enkelt selv vælge begge Dele efter sin Natur og har blot at bevare rigtig Afstand fra sin Formand, rigtig Fremskridtshastighed. Det bør dog paaagtes, at forøget Fremskridtshastighed i Almindelighed bedre vindes ved forøget Skridtlængde end ved forøget Skridtmængde. Friløb øves som almindeligt og hurtigt Fremadløb, Sideløb og Baglænsløb i enkelt Kreds. Der kommanderes fra Flankeopstilling: *Almindeligt* (*hurtigt*) *Løb, venstre* (*højre*) *om . . . sving, i Kreds, gir Agt, . . . løb! — Sideløb til venstre* (*højre*), *højre* (*venstre*) *. . . om!* o. s. v.

Foruden Kredsløb kan endvidere Slangeløb (sml. Side 90) øves.

Hastigheden er ved almindeligt Friløb som ved Taktløb, ved hurtigt Friløb saa stor som muligt. Fra hurtigt Friløb gaas altid først over til almindelig Gang, før der kommanderes Holdt eller deslige.

N. Marche.

Ved Marche forstaas Taktgang i samlet Trop. Skridtlængden er 80 cm. Marchetakten er 115 Skridt i Minuttet; men Skridtmængden kan i særlige Tilfælde forøges (Hurtigmarche).

Troppen (Delingen) opstilles i to samlede og sluttede Rækker efter Højde, saaledes at de to højeste Mand stilles paa højre Fløj i de to Rækker og tilsammen danne højre Fløjrode, de to næsthøjeste den følgende Rode og saa fremdeles. Er Antallet ulige, fremkommer en Rode, der kun bestaar af een Mand; en saadan Rode kaldes blind, og dens Plads er nærmest venstre Fløjrode. Den Mand, der danner den blinde Rode, maa under Øvelserne træde over, saaledes at han altid er i forreste Række.

Afstanden mellem de to Rækker regnet fra Hæl til Hæl er 1 m. I hver Række er Afstanden fra Mand til Mand regnet fra Albu til Albu omtrent en Haandsbred.

Den Række, der ved den første Opstilling staar forrest, kaldes første Række, den, der staar bagest, anden Række, og disse Benævnelser beholdes stedse. Er første Række forrest, haves ret Front, og Retningen, der, naar intet andet befales, altid tages efter højre Fløj, er da til højre. Er anden Række forrest, haves omvendt Front, og Retningen er da til venstre. Under Rodemarche tages Retning efter første Række. Udgangspunktet for Retningen kaldes Støttepunktet.

Paa Kommando: *Træd an!* stiller første Rækkes højre Fløjmand sig to Skridt foran Læreren med Front mod denne, hvorefter de øvrige stille sig paa deres Pladser og alle indtage Hvilstillingen. Troppen (Delingen) inddeles dernæst i lige og ulige Roder. Delingen kan

desuden ved Halveringer deles i indtil 4 Sektioner, hver paa mindst 3 Roder. Sektionerne faa fra højre Fløj faste Numre fra 1—4; første Sektion er altsaa den, der indeholder højre Fløjrode. Hvor Antallet af Roder er ulige, gøres ved Halveringerne den Del (halve Deling, Sektion), der staar til venstre, svagest. Er Delingens Styrke under 12 Roder, kan den efter Omstændighederne deles i 3 eller 2 Sektioner.

I Almindelighed maa Eleverne under Marchen overholde streng Orden og ikke samtale eller deslige. Vil man under en længere Marche give større Frihed, averteres: *Fri Marche!* Tale, Sang o. s. v. er da tilladt; men hver Mand maa nøje bevare sin Plads i Rækkerne og holde Fodslag. Skal den strenge Orden atter indtræde, kommanderes: *Streng . . . Marche!* Paa Kommandoen: *Uden Takt!* der kan gives ved Marche over Træbroer, Is eller hvor Jordbundens Beskaffenhed gør det ønskeligt, skal Fodslaget ophøre, medens Retning og indbyrdes Afstand bevares. Skal der atter marcheres i Takt, kommanderes: *Fodslag* (*Takt*)!

1. **Frontmarche.**

Ved Frontmarche, der er Marche med Delingsfront, bevæger Delingen sig fremad eller bagud i en Retning, der er vinkelret paa Frontlinien.

a. Fremadmarche. Paa Kommandoen: *Deling . . . marche!* sætter Delingen sig i Bevægelse som under Taktgang beskrevet. En Linie gennem Støttepunktet vinkelret paa Fronten kaldes Marchelinien, det Punkt, mod hvilket Marchen rettes, Retningspunktet, og Punkter mellem dette og Støttepunktet, Mellempunkter. Fløjmanden i Støttepunktet vælger sig et Retningspunkt, eller han faar et saadant opgivet; for lettere at bemærke og rette enhver Afvigelse fra Marchelinien vælger han sig et eller flere Mellempunkter. Ved af og

til at skimte til Siden mod Støttepunktet sørger enhver for at bevare rigtig Afstand og Retning. Kommer der alligevel Uorden, maa den afhjælpes lidt efter lidt. Der gives efter for Tryk fra Støttepunktet, medens de modsatte modstaas. Skal Støttepunktet af en eller anden Grund for en Tid være paa venstre Fløj, averteres under ret Front: *Retning til venstre!* under omvendt Front: *Retning til højre!* Skal Retningen atter være til højre Fløj, maa der under ret Front averteres: *Retning til højre!* under omvendt: *Retning til venstre!* medens denne Retning ellers tages uden særligt Paabud.

Holdt, Omtrædning, Vendinger, korte Skridt, (Marche paa Stedet) o. s. v. udføres som ved Taktgang.

b. Baglænsmarche udføres som ved Taktgang og øves kun paa ganske korte Strækninger. Kommandoerne ere: *Baglæns . . . marche! Deling . . . holdt!*

2. **Skraamarche.**

Ved Skraamarche bevæger Delingen sig i en Retning, der danner en Vinkel paa 45° med Frontlinien. Paa Kommandoen: *Halvvenstre* (*halvhøjre*) . . . *om!* — (*Deling . . . marche!*) gaas over til Skraamarche. Hver Mand maa have sin venstre (højre) Skulder lige bag venstre (højre) Sidemands højre (venstre) Skulder. I øvrigt gælde de for Frontmarche givne Regler. Skal Skraamarchen ombyttes med Fremadmarche, kommanderes: *Halvhøjre* (*halvvenstre*) . . . *om!*

3. **Svingning.**

Skal Frontlinien have en ny Retning, gøres der Svingning.

Svingning udføres, naar ikke anderledes er befalet, saaledes, at den nye Frontlinie danner en ret Vinkel med den oprindelige (Fjerdedelssvingning). Det Punkt, hvorom der svinges, Svingningspunktet, ligger i Forlængelse af Frontlinien; dets Afstand (Svingnings-

afstanden) fra Delingens nærmeste Fløj er. naar ikke anderledes befales, lig den halve Frontlængde.

a. Er Delingen „paa Stedet“, kommanderes: *Højre (venstre) . . . sving! — Deling . . . marche!* eller: *Højre (venstre) helt om . . . sving! — Deling . . . marche!* efter som der skal svinges en Bue af 90° (Fjerdelssvingning) eller af 180° (halv Svingning).

Paa *sving* se alle til højre (venstre) med Undtagelse af den paa Fløjen nærmest Svingningspunktet staaende Fløjmand. der ser til den udsvingende Fløj. Paa *marche* marchere alle, idet dog kun Fløjmanden paa den udsvingende Fløj tager almindelig Skridtlængde, medens alle de øvrige formindske deres Skridt i Forhold til deres Nærhed ved Svingningspunktet. Fløjmanden nærmest Svingningspunktet ser nu og da til dette og marcherer i en saadan Bue om Svingningspunktet, at den rette Svingningsafstand (½ Frontlængde) bevares. Er den befalede Svingning fuldført. kommanderes: *Lige . . . ud!* paa hvilken Kommando alle igen tage hele Skridt. se lige ud og tage Retning til højre Fløj. Umiddelbart efter Svingningens Udførelse kan der ogsaa kommanderes: *Deling . . . holdt!*

Svingning under enhver anden Vinkel udføres paa lignende Maade.

b. Er Delingen i Marche (Løb), naar Svingningen kommanderes, bortfalder Kommandoen: *Deling . . . marche! (Giv Agt, . . . løb!)*; Udførelsen bliver den samme.

4. **Rodemarche** (Flankemarche)

er Marche med enkelt eller dobbelt Rodefront. Under Rodemarche er Retningen til første Række Side. De to Mand. der udgøre en Rode, maa bestandig være i Højde med hinanden og nøje holde Afstand saa vel indbyrdes som fra den foran marcherende Rode; Mand-

skabet i hver Række maa nøjagtig holde Linie. Tabes Afstanden, maa den genvindes lidt efter lidt.

a. Rodemarche med enkelt Rodefront.

1. **Rodeformering.**

1. Ved Vending. Simplest gaas over fra Delingsfront til Rodefront ved Fjerdedelsvending.

2. Ved Afbrydning. Skal der fra Delingsfront gaas over til Rodefront med uforandret Frontretning, kommanderes: *Med Roder til højre* (*venstre*) *bryd . . . af!* Forreste Fløjmand til højre (venstre) fortsætter Bevægelsen ligefrem med forkortede Skridt; alle øvrige gøre højre (venstre) om og svinge derefter til venstre (højre), Fløjmanden af bageste Række straks og de følgende Roder efterhaanden, som de komme til Svingningspunktet. Naar Fløjmanden af bageste Række er i Højde (Linie) med Fløjmanden af forreste Række, tager denne atter Skridt af sædvanlig Længde. Kommanderes: *Sektionsvis med Roder til højre* (*venstre*) *bryd . . , af!* udfører hver Sektion for sig den ovenfor beskrevne Bevægelse.

Vil man under Rodemarchen forandre Marcheretningen en mindre Vinkel, sker det ved, at Delingsføreren (Læreren) betegner det Retningspunkt, mod hvilket den foranværende Fløj skal marchere. Skal den nye Marcheretning være vinkelret paa den, der haves, kommanderes: *Højre* (*venstre*) *om . . . sving!* hvorpaa den forreste Fløjrode straks udfører den fornødne Svingning og dernæst marcherer lige ud, medens de øvrige Roder svinge, efterhaanden som de komme til Svingningsstedet. Skal Marcheretningen være modsat af og parallel med den, der haves, kommanderes: *Højre* (*venstre*) *helt om . . . sving!*

2. **Delingsformering.**

1. Ved Vending. Overgang fra Rodefront til Delingsfront sker simplest ved Fjerdedelsvending.

2. Ved Opmarche. Skal der fra Rodemarche gaas over til Frontmarche med uforandret Frontretning, kommanderes: *1 Deling til venstre (højre) marcher op, . . . løb!* Den foranværende Fløjmand af den Række, der er paa den nævnte Side, vedbliver at marchere, og hans Rodekammerat tager, saasnart Pladsen tillader det, Stilling bag ham; alle øvrige gøre halvvenstre (halvhøjre) om og løbe hver for sig uden Takt hurtigt lige ud mod den nye Frontlinie, i hvilken de efterhaanden indtage deres Pladser. Retning og Fodslag tages efter den Fløj, der marcherer lige ud og paa hvilken Støttepunktet under Opmarchen ligger. Skal Støttepunktet ikke vedblivende ligge paa denne Fløj, averteres Retningen af Delingsføreren.

Er Delingen „paa Stedet", sker Udførelsen som foran angivet, kun at forreste Fløjmand til venstre (højre) bliver staaende, medens alle øvrige, efterhaanden som de komme paa Plads, gøre Holdt og rette sig ind til den staaende Fløj.

3. Ved Bagom-Opmarche. Skal der fra Rodefront dannes Delingsfront med Frontretning drejet 90° til højre (venstre), og Vending til højre (venstre) vilde bringe omvendt Front, medens man ønsker ret Front, kan man anvende Bagom-Opmarche. Denne udføres altid til højre, naar højre Fløjrode er foran, og til venstre, naar venstre Fløjrode er foran. Kommandoen er: *Bagom-Opmarche til højre (venstre)!* Den foranværende Fløjmand i første Række svinger højre (venstre) om og marcherer lige ud, indtil det betydes ham at gøre Holdt. Næste Mand i første Række marcherer lige ud, indtil han er 1 Skridt forbi det Sted, hvor Fløjmanden svingede højre (venstre) om, udfører nu samme Svingning og marcherer frem, indtil han er paa hans venstre (højre) Side. Samme Forhold iagttages af hver følgende

Mand i denne Række, og efterhaanden som hver enkelt kommer paa Plads i Linien, gør han Holdt og retter sig ind til højre (venstre). Paa samme Maade udføres Bagom-Opmarchen af anden Række, dog at Fløjmanden ikke begynder Svingningen, forinden Fløjmanden af første Række er kommet forbi ham for at rykke ind paa Linien. Efterhaanden som hver Mand af anden Række opmarcherer, stiller han sig lige bag ved og i befalet Afstand fra sin Rodekammerat og retter sig ind.

3. **Kontramarche.**

Skal en Deling med ret Front have modsat Front uden at faa anden Række forrest (hvorved Halvvending er utilstrækkelig) og uden at blive rykket til nogen af Siderne (hvorved Halvsvingning eller Kvartvending i Forbindelse med Bagom-Opmarche er utilstrækkelig), kommanderes: *Højre . . . om! — Højre helt om sving, Deling . . . marche!* Efter Vendingen foretages da i Rodemarche en Halvsvingning til anden Rækkes Side, hvorpaa der marcheres lige ud, indtil højre Fløjrode er kommet paa Højde med venstre Fløjrodes tidligere Plads, hvorefter der kommanderes: *Deling . . . holdt! — Venstre . . . om! — Til højre . . . ret!* Er Troppen i Rodemarche, naar Bevægelsen skal foretages kommanderes blot: *Højre helt om . . . sving!*

b. Rodemarche med dobbelt Rodefront.

Fra Rodemarche med 2 Rækker kan der gaas over til Rodemarche med 4 Rækker, der dog kun maa benyttes paa smalle Veje eller i befærdede Gader, der ikke tillade Marche med Sektionsfront. Kommandoen er: *De lige Roder træd . . . over!* hvorpaa hver lige Rode hurtigt træder hen ved siden af den foranværende ulige Rode, idet der altid trædes over til den anden Rækkes Side. Er Rodernes Antal i Delingen lige og den venstre Fløjrode er foran, forbliver denne Rode paa

sin Plads og marcherer foran alene. Er Delingen paa Stedet, gaas der over til Rodemarche med 4 Rækker paa lignende Maade, efter at fornøden Vending er foretagen.

Marchen udføres som for Rodemarche med 2 Rækker angivet, idet de 4 Mand, der udgøre en dobbelt Rode, holde Retning til første Rækkes Side.

Skal der atter gaas over til Rodemarche med 2 Rækker, kommanderes: *De lige Roder træd . . . ind!* hvorpaa disse hurtigt træde tilbage paa deres Plads.

5. **Marchekolonne** (Sektionskolonne).

a. I Marchekolonnen staa Delingens Sektioner bag hverandre, hver især i egen Frontlængdes Afstand fra den nærmest foranværende (Indsvingningsafstand).

Kolonnen dannes fra Linien (Delingsfront) i Reglen ved Udsvingning og kaldes henholdsvis højre eller venstre afmarcheret, eftersom den er udsvinget til højre eller venstre.

For Retning og Bevægelser gælde lignende Regler som for Linien. Fløjmændene paa den Fløj, hvortil Retningen er, skulle nøjagtig passe Afstanden mellem Sektionerne og desuden være godt rettede ind paa hverandre hele Kolonnen igennem. Forandring af Marcheretning under en mindre Vinkel sker ved, at Delingsføreren betegner det Punkt, mod hvilket den forreste Sektion skal marchere. Denne udfører den fornødne Svingning som i Punkt 3 for Delingen paa Linie anført paa Fløjmandens Kommando; de følgende Sektioner svinge uden Kommando, efterhaanden som de komme i Højde med Svingningspunktet. Skal den nye Marcheretning være vinkelret paa den, der haves, averterer Delingsføreren: *Svingning til højre* (*venstre*)*!* Udførelsen er som ovenfor angivet.

Afbrydning med Roder sker paa Delingsførerens Kommando: *Med Roder til højre* (*venstre*) *bryd . . . af!*

hvorpaa Afbrydningen sker for hver enkelt Sektions Vedkommende i Overensstemmelse med, hvad der i Punkt 4 er angivet for Delingen paa Linie. Skal Delingen fra Rodemarche opmarchere i Sektioner, kommanderes: *I Sektioner til venstre* (*højre*) *marcher op, . . . løb!* hvorpaa Opmarchen sker for hver enkelt Sektions Vedkommende som for Delingen paa Linie (Punkt 4), idet der samtidig tages Indsvingningsafstand mellem Sektionerne.

b. Overgang fra Linie til Marchekolonne i Forlængelse af Frontlinien sker paa Kommandoen: *Med Sektioner højre* (*venstre*) . . . *sving!* og hvis Delingen er paa Stedet: *Deling . . . marche!* (*Giv Agt, . . . løb!*) Hver enkelt Sektion udfører en Fjerdedels Svingning i Overensstemmelse med de for Svingning i Punkt 3 givne Regler; dog ligger Svingningspunktet nu umiddelbart paa højre (venstre) Fløj, og den derværende Fløjmand i forreste Række drejer sig paa Stedet. Naar Svingningen er udført og der straks skal marcheres videre, kommanderes: *Lige . . . ud!* paa hvilken Kommando alle tage Skridt af sædvanlig Længde og marchere fremad. Kommanderes: *Med Sektioner højre* (*venstre*) *helt om . . . sving!* o. s. v., udfører hver Sektion en halv Svingning, hvorved der gives Delingen i Linie eller Marchekolonne modsat Front med første Række foran.

c. Overgang fra Linie til Marchekolonne vinkelret paa Frontlinien sker paa Kommandoen: *Fløjsektionen til højre* (*venstre*) *marcherer lige ud! Med Sektioner højre* (*venstre*) . . . *sving!* og, hvis Delingen er paa Stedet: *Deling . . . marche!* (*Giv Agt . . . løb!*) Den nævnte Sektion marcherer med forkortede Skridt lige frem, og de øvrige Sektioner udføre Svingningen; naar denne er fuldført og der straks skal marcheres videre, kommanderes: *Lige . . . ud!* Den forreste Sektion fort-

sætter Marchen med forkortede Skridt; de følgende Sektioner svinge efterhaanden til venstre (højre) efter de ovenfor givne Regler for Forandring af Marcheretningen, dog at næstforreste Sektion straks svinger umiddelbart om venstre (højre) Fløj. Naar den næstforreste Sektion har faaet Indsvingningsafstand fra den forreste, gaar denne paa Førerens sagte Avertissement over til almindelig Marche.

d. Overgang fra Marchekolonne til Linie sker ved Indsvingning, Opmarche med Sektioner, Bagom-Opmarche med Sektioner og ved Afbrydning med Roder.

Ved Indsvingning er Kommando og Udførelsesmaade som ovenfor for Udsvingning angivet (Se Side 106).

Opmarche med Sektioner udføres paa Kommandoen: *I Deling til venstre (højre) marcher op, . . . løb!* Er Delingen paa Stedet, bliver forreste Sektion staaende og retter sig uden nærmere Kommando ind til højre (venstre); de øvrige Sektioner gøre halvvenstre (halvhøjre) om og løbe uden Takt hurtigt op paa deres Plads i Linien til venstre (højre) for den nærmest foregaaende Sektion, hvor hver Mand gør Holdt og retter sig ind til højre (venstre). Er Delingen i Marche, er Udførelsen som ovenfor angivet, kun at den forreste Sektion fortsætter Marchen og at hver Mand af de øvrige Sektioner, naar han er kommen paa Plads i Linien, tager Fodslag og Retning efter førstnævnte Sektion. Skal Retningen efter fuldført Opmarche være til den modsatte Side, averteres dette.

Bagom-Opmarche med Sektioner sker paa Avertissementet: *Bagom-Opmarche til højre (venstre)!* Den forreste Sektion udfører paa Fløjmandens Kommando en Fjerdedels Svingning til den befalede Side efter de for Svingning med Linien i Punkt 3 givne Regler, hvorpaa den bevæger sig lige ud, indtil den averteres om at gøre

Holdt; hver Mand retter sig ind til højre (venstre). De følgende Sektioner svinge uden Kommando, efterhaanden som deres Front bliver fri, og indtage deres Plads i Linien til venstre (højre) for den nærmest foregaaende Sektion, idet hver Mand gør Holdt og retter sig ind til højre (venstre).

Afbrydning med Roder sker som ovenfor anført. (Se Side 102).

Samtlige Marcheøvelser undtagen Baglænsmarche kunne paa tilsvarende Maade foretages i Løb. I Stedet for: *Deling . . . marche!* kommanderes da: *Giv Agt, . . . løb!**)

O. Hilsning.

1. Kaldes Eleven til Læreren

eller en lignende overordnet, nærmer han eller hun sig i Løb, der i 5 eller 6 Skridts Afstand gaar over til rask Gang. To Skridt foran den kaldende gøres Holdt med Front imod ham, og Retstilling indtages.

Har den mandlige Elev Hat paa, tages denne af under de sidste Gangskridt og beholdes ved højre Side, med mindre Læreren giver Tilladelse til Paasætning.

2. Eleven gaar til Læreren uden umiddelbart forud at være tilkaldt.

a. Den mandlige Elev kommer i almindelig Gang, der to Skridt foran Læreren ender med et Skraaskridt til venstre eller højre og en let Foroverbøjning mod Læreren af den øverste Del af Ryggen og en noget

*) Da Marcheøvelser næppe have stor selvstændig gymnastisk Betydning, bør der ikke anvendes for megen Tid paa dem. De ere her nærmest tagne med, for at Eleverne kunne sættes i Stand til at marchere til Stedet for deres Skydeøvelser, Svømmeøvelser o. desl.

større af Halsen, samtidig med at højre (venstre) Fod sluttes til, hvorpaa Retstilling indtages. Armene hænge under Bøjningen frit ned. Buk fremad til venstre (højre). (Fig. 26).

Har Eleven Hat paa, tages denne af under Skraaskridtet og føres under Bukket med Foret indad ned til højre Side, hvor den forbliver indtil videre, med mindre Læreren giver Tilladelse til Paasætning.


Fig. 26.

b. Den yngre kvindelige Elev kommer i almindelig Gang, der 2 Skridt foran Læreren ender med et Skraaskridt til venstre (højre). Under Front mod Læreren trækkes højre (venstre) Fod med Fodspidsen paa Jorden om bag venstre (højre), medens begge Knæ samtidig bøjes rask og let. Idet de atter strækkes, sluttes højre (venstre) Fod til venstre (højre) i Retstilling. Legemsvægten forbliver under Bevægelsen paa forreste Fod. Nejning fremad til venstre (højre).

c. Den voksne kvindelige Elev kommer i almindelig Gang, der 2 Skridt foran Læreren ender med et Skraaskridt til venstre (højre). Medens Overkroppen bøjes som ved et Buk, føres højre (venstre) Fod med Spidsen paa Jorden hen mod venstre (højre) og derpaa et kort Skridt bagud for denne. Samtidig bøjes begge Knæ langsomt og rettes atter, idet Legemsvægten under Bevægelsen jævnt føres fra forreste Fod over paa bageste og forreste Fod trækkes til bageste, saa at der endes i Retstilling. Armene hænge under Bevægelsen frit ned. Dyb Nejning fremad til venstre (højre). (Fig. 27).


Fig. 27.

3. **Eleven gaar fra Læreren.**

a. Den mandlige Elev. Skraaskridt bagud til venstre (højre) med Buk (og Hatteaftagning), Bortgang (og Hattepaasætning).

b. Den yngre kvindelige Elev. Skraaskridt bagud til venstre (højre) med Nejning; Bortgang.

c. Den voksne kvindelige Elev. Skraaskridt bagud til venstre (højre) med dyb Nejning; Bortgang.

Sendes Eleven bort for at udføre en Ordre, bortfalder denne Hilsen.

4. **Eleven gaar forbi Læreren.**

a. Den mandlige Elev ser paa Læreren og gør en let Foroverbøjning (Buk) med Ansigtet vendt mod ham, idet han begynder 2 Skridt før Mødet, saa at Bøjningen er dybest lige under eller umiddelbart før dette.

Har Eleven Hat paa, aftages denne 3 Skridt før Mødet, idet den efter Omstændighederne blot løftes eller føres mere eller mindre ned til Siden med den fra Læreren fjerneste Haand for straks efter Mødet atter at paasættes.

b. Den yngre kvindelige Elev ser paa Læreren og gør et Par Skridt før Mødet et Skraaskridt til den fra Læreren vendte Side og nejer, idet den Læreren nærmeste Fod føres bag ud og sluttes til, hvorpaa Gangen fortsættes.

I Stedet for denne Hilsning kan ogsaa træde en let Hovedbøjning med Ansigtet vendt mod Læreren.

c. Den voksne kvindelige Elev. Let Foroverbøjning med Ansigtet vendt mod Læreren.

For Medlemmer af Kongehuset gøres Holdt, Front og henholdsvis Buk med Hatteaftagning, Nejning eller dyb Nejning.

5. **Læreren gaar til Eleven.**

Eleven (rejser sig) gør Front og retter sig (med

Hatteaftagning. Den aftagne Hat beholdes ved Siden, med mindre Læreren giver Tilladelse til Paasætning).

6. **Læreren gaar fra Eleven.**

Front, Buk (med Hatteaftagning), Nejning, Hovedbøjning eller Foroverbøjning.

7. **Læreren gaar forbi.**

Eleven (rejser sig) gør Front, Buk (med Hatteaftagning), Nejning, Hovedbøjning eller Foroverbøjning.

Det er en Selvfølge, at Læreren paa en efter Omstændighederne passende Maade gengælder Elevens Hilsen.

De forskellige Former af Hilsning indøves, idet Læreren lader Eleverne efter Tur komme til sig eller lader dem gaa Kredsgang og hilse ham i Forbigaaende. Ogsaa kan der dannes to Kredse med modsat Bevægelse, hver Elev faar da udpeget een eller flere, han eller hun i Forbigaaende skal hilse paa.

P. Aftrædning.

Herved forstaas Afskedshilsen i Række ved Timens Ophør.

a. De mandlige Elever gøre Bagudskridt paa venstre Fod (med Hatteaftagning), Buk og Bortgang.

b. De yngre kvindelige Elever gøre et lille Skraaskridt bagud paa venstre Fod, Nejning og Bortgang.

c. De voksne kvindelige Elever gøre et lille Skraaskridt bagud paa venstre Fod, dyb Nejning og Bortgang.

II.

BENØVELSER.

STILLINGER.

De nedenfor beskrevne Stillinger forekomme som Begyndelses- eller Slutningsstillinger under Bevægelserne.

1. **Staaende Stilling**

= Retstilling eller Grundstilling. Fodvinklen under en Del af Benøvelserne dog 90°. Sml. S. 69—70.

2. **Slutstaaende Stilling.**

Som 1, kun Fodvinklen 0°.

3. **Bredstaaende Stilling.**

Som 1, kun den ene Hæl 2 Fodlængder til venstre (højre) for den anden: Under denne og de følgende 3 Stillinger maa Kroppen hvile ligelig paa begge Fødder.

4. **Skraatstaaende Stilling.**

Som 1, kun den ene Fod 2 Fodlængder skraat foran den anden i Fodens Retning.

5. **Gangstaaende Stilling***).

Som 1, kun den ene Fod ført 2 Fodlængder lige fremad.

*) Foruden de her anvendte længere Navne, hvis første Del benyttes, hvor Stillingen sættes i Forbindelse med en Bevægelse, som f. Eks. **Bredstaaende Hælhævning**, anvendes i det følgende ogsaa de kortere Navne **Bredstilling, Skraastilling, Gangstilling** o. s. v.

6. **Slutgangstaaende Stilling.**
Som 5, kun Fodvinklen 0 °.

7. **Udfaldstaaende Stilling.**
Venstre (højre) Fod stillet 3 Fodlængder skraat fremad. Knæet bøjet, indtil begge Ben blive omtrent parallelle; højre (venstre) Ben strakt; Kroppen i dets Forlængelse; Brystet visende omtrent lige fremad; venstre (højre) Skulder dybest; Hovedet i Kroppens Forlængelse. Fig. 28.


Fig. 28.


Fig. 29.

8. **Fremfaldstaaende Stilling.**
Venstre (højre) Fod stillet 3 Fodlængder lige fremad; Knæet bøjet; bageste Ben strakt; Kroppen i dets Forlængelse, hældende 45 ° fremad. Hovedet hævet. Fig. 29.

9. **Slutfremfaldstaaende Stilling.**
Som 8, kun Fodvinklen 0 °.

10. **Taastilling.**
Hælene samlede hævede saa højt som muligt fra Jorden.

11. **Krogstilling.**
Det ene Ben bøjet i ret Vinkel, saa at Underbenet viser lige bagud; Vristen strakt.



Fig. 30.

12. **Trapstilling.**

Det ene Knæ løftet, saa at Laaret viser vandret fremad i Fodens oprindelige Retning; Vristen strakt.

13. **Høj Trapstilling.**

Som 12, kun Knæet løftet saa højt som muligt. Fig. 30.

14. **Hugstilling.**

Overkroppen lodret sænket, ved at Knæene ere bøjede i ret Vinkel. Laaret i Fodens Retning.

15. **Dyb Hugstilling.**

Hælene hævede og Knæene bøjede saa stærkt som muligt. I øvrigt som 14. Fig. 31.



Fig. 31.



Fig. 32.

16. **Løbstilling.**

Det ene Ben med strakt Vrist visende bagud med Fodspidsen en Haandsbred over Jorden. Overkroppen lodret begge Knæ strakte. Fig. 32.

17. Vipstilling.

Det ene Ben med strakt Vrist ført et kort Skridt fremad. Fodsaalen en Haandsbred over Jorden. Overkroppen lodret.

18. Høj Vipstilling.

Som 17, kun Benet ført saa langt som muligt fremad-opad.

19. Spredstilling.

Benene stærkt spredte, ved at et af dem eller de begge ere førte udad til Siden.

20. Støtstilling.

Haand eller Hænder (Fod eller Fødder) støttede ved et Redskab eller en Hjælper.

BEVÆGELSER.

De nedenstaaende Øvelser ere alle Fællesøvelser eller Øvelser, hvoraf enhver kan foretages samtidig af alle Eleverne. Disses Opstilling maa hver Gang være en saadan, at den enkelte uhindret kan udføre det forlangte og Læreren faa det skarpest mulige Overblik over alle. Før Øvelsernes Begyndelse maa der være kommanderet: *Alle . . . ret!* Hertil kan der som oftest med Fordel være føjet: *Hofter . . . fat!* eller undertiden: *Nakke . . . fat!* eller: *Arme opad . . . stræk!* (Se Armøvelser). Efter endt Øvelse maa da selvfølgelig kommanderes: *Hænder . . . ned!* eller: *Arme nedad . . . stræk!* eller: *Alle . . . ret!*

A. Fodslutning.

Til Slutstilling.

1. Staaende Fodslutning.

Der kommanderes: *Fødder . . . slut! — Fødder (helt) . . . ud!* Paa første Kommando sluttes Fødderne rask

sammen. Paa anden Kommando drejes de rask udad til en Fodvinkel paa omtrent 70 ° eller, hvis der siges *helt ud,* 90 °. Paa Kommandoen: *Fødder slut og Fødder (helt) . . . ud!* foretages sidste Bevægelse umiddelbart efter første.

B. Hælhævning.

Til Taastilling.

1. **Staaende Hælhævning.**

Hæle . . . hæv! — Hæle . . . sænk!

2. **Bredstaaende Hælhævning.**

Venstre (højre) Fod til Side . . . sæt! — Hæle . . . hæv! — Hæle . . . sænk! — Fod tilbage . . . sæt! eller: *Alle . . . ret!* Bredstilling indtages efter denne Kommando ved een Fods Flytning. Skal hver Fod flyttes 1 Fodlængde ud til Siden, kommanderes: *Fødder til Side . . . sæt!* og efter Hælsænkningen: *Fødder tilbage . . . sæt!* Sker Flytningen i to Trin, maa det andet følge i angiven Takt efter det første. Venstre Fod flyttes altid først.

3. **Skraatstaaende Hælhævning.**

Fødder . . . slut! — Fødder helt . . . ud! eller: *Fødder slut og Fødder helt . . . ud! — Venstre (højre) Fod skraat fremad (bagud) . . . sæt! — Hæle . . . hæv! — Hæle . . . sænk! — Venstre (højre) Fod tilbage . . . sæt!*

4. **Gangstaaende Hælhævning.**

Venstre (højre) Fod fremad (bagud) . . . sæt! o. s. v.

Skal en Øvelse, som er gjort med venstre (højre) Fod udflyttet, derpaa gøres med højre (venstre) Fod udflyttet, kan kommanderes: *Fødder byt . . . om!* Den udflyttede Fod føres da ind og den anden umiddelbart derefter ud.

C. Fodbagopløftning.

Til Krogstilling.

1. **Støtstaaende Fodbagopløftning.**

Til Ribber (Bommen) . . . løb! Der standses et Skridt fra Redskabet med Front mod dette. *I Skulderhøjde . . . fat!* Hænderne omfatte i Skulderbreddes Afstand fra hinanden en Ribbe i Skulderhøjde. *Venstre (højre) Fod bagop . . . løft! — Tilbage . . . sæt! — Hænder . . . ned! — Paa Plads . . . løb!*

2. **Staaende Fodbagopløftning.**

Venstre (højre) Fod bagop . . . løft! o. s. v.

D. Knæløftning.

Til Trapstilling.

1. **Støtstaaende Knæløftning (med Knæføring m. m.)**

Til Ribber . . . løb! — Venstre (højre) . . . om! — I Skulderhøjde . . . støt (fat)! Ribben i Skulderhøjde fattes med nærmeste Haand. *Venstre (højre) Knæ opad . . . løft! (Indad . . . før! — Tilbage . . . før! — Udad . . . før! — Tilbage . . . før! — Knæ . . . stræk! — Knæ bøj!) Fod tilbage . . . sæt! — Haand . . . ned! — Omkring!* — Herefter følger Øvelsen med det andet Ben, hvorefter kommanderes: *Højre (venstre) . . . om! — Paa Plads . . . løb!* Kan ogsaa udføres efter Hælhævning.

2. **Støtslutstaaende Knæløftning (med Knæføring udad).**

Ribberne fattes efter samme Kommando som under 1, hvorpaa der kommanderes: *Fødder . . . slut! — Venstre (højre) Knæ opad . . . løft! — (Udad . . . før! — Tilbage . . . før!) — Fod tilbage . . . sæt! — Fødder . . . ud!* o. s. v.

3. Støtstaaende høj Knæløftning og
4. Støtslutstaaende høj Knæløftning.

Som før, kun kommanderes: *Venstre (højre) Knæ højt opad . . . løft!* hvorefter Knæet løftes til høj Trapstilling.

5. Staaende (høj) Knæløftning.

Se Ligevægtsøvelser.

E. Knæbøjning.

Til Hugstilling.

1. Staaende Knæbøjning.

Knæ . . . bøj! — Knæ . . . stræk!

2. Støtstaaende hælhævet Knæbøjning.

Til Ribber . . . løb! — Venstre (højre) . . . om! — 1 Hoftehøjde . . . fat! — Hæle . . . hæv! — Knæ . . . bøj! o. s. v.

3. Staaende hælhævet Knæbøjning.

Hæle . . . hæv!

4. Staaende rask hælhævet Knæbøjning.

Hurtig Hælhævning og Knæbøjning, . . . Et! — To! — Tre! — Fire! Eller: *Hurtig Hælhævning og Knæbøjning, . . . Begynd! — Holdt!*

5. Bredstaaende hælhævet Knæbøjning.

Fødder til Side . . . sæt! o. s. v.

6. Skraatstaaende hælhævet Knæbøjning.

Venstre (højre) Fod skraat fremad (bagud) . . . sæt! o. s. v. Sml. Side 121 under Fodflytning.

7. Støtstaaende hælhævet dyb Knæbøjning.

Som 2; kun kommanderes: *Knæ dybt . . . bøj!* hvorpaa Eleven indtager dyb Hugstilling. Skærpes ligesom de følgende Knæbøjninger ved langsom Udførelse.

8. Staaende hælhævet dyb Knæbøjning.

Hæle . . . hæv! — Knæ dybt . . . bøj! o. s. v. Der kan ogsaa kommanderes: *Hælhævning og dyb Knæ-*

bøjning, . . . Et! — To! — Tre! — Fire! Eller: *Begynd! — Holdt!*

9. Støtløbstaaende (hælhævet) Knæbøjning.

Til Ribber . . . løb! — I Hoftehøjde . . . fat! — (Hæle . . . hæv)! — Venstre (højre) Ben bagud . . . før! — Højre (venstre) Knæ . . . bøj! — Kan ogsaa, om Pladsen tillader det, gøres med Siden mod Ribber eller ved Bom.

10. Støtvipstaaende (hælhævet) (dyb) Knæbøjning.

Dobbeltstøtte ved Bom, Enkeltstøtte ved Ribber. Der kommanderes f. Eks.: *Til Bommen . . . løb! — Bommen . . . fat! — (Hæle . . . hæv!) — Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Højre (venstre) Knæ (dybt) . . bøj!* o. s. v.

11. Staaende hælhævet (dyb) Knæbøjning med Armbevægelser.

Sml. Klasse VI, Armøvelser.

a. *Arme . . . bøj! — Hæle . . . hæv! — Hurtig Knæbøjning med Armstrækning udad (opad), . . . Et! — To!* — Eller: *Begynd! — Holdt! — Hæle . . . sænk! — Arme nedad . . . stræk!* Fig 31, Side 114.

b. *Hælhævning og (dyb) Knæbøjning med Armføring udad-opad, . . . Et! — To! — Tre! — Fire!* Eller: *Begynd! — Holdt!* Paa *Et* gøres Hælhævning og Armene føres udad med nedadvendte Haandflader; paa *To* bøjes Knæene, Haandfladerne drejes hurtigt og Armene føres opad; paa *Tre* strækkes Knæene, og Armene føres udad med Haandfladerne opad; paa *Fire* sænkes Hælene, Haandfladerne drejes hurtigt nedad, og Armene føres nedad. — Ogsaa andre Sammenstillinger af Knæbøjninger og Armbevægelser (eller Hoveddrejninger) kunne foretages.

F. Benføring.

Til Vip-, Spred- og Løbstilling.

1. Støtstaaende Benføring.

Til Ribber . . . løb! — Venstre (højre) . . . om! — I Skulderhøjde . . . fat! — Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Venstre (højre) Ben udad . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Venstre (højre) Ben bagud . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — I Bue udad . . . før! — I Bue bagud . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Haand . . . ned! — Om . . . kring! o. s. v. Kroppen vedblivende lodret.

2. Støtstaaende høj Benføring.

Venstre (højre) Ben højt fremad . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Venstre (højre) Ben højt udad . . . før! — Tilbage . . . sæt! Kroppen lodret.

3. Staaende (høj) Benføring.

Se Ligevægtsøvelser.

G. Fodbøjning.

1. Støtvipstaaende Fodbøjning.

Til Ribber . . . løb! — Venstre (højre) . . . om! — I Skulderhøjde . . . fat! — Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Fod opad . . . bøj! — Fod nedad . . . bøj! o. s. v.

2. Vipstaaende Fodbøjning.

Se Ligevægtsøvelser.

H. Fodkredsning.

1. Støtvipstaaende Fodkredsning.

Efter indtagen Støtvipstilling: *Fod opad . . . bøj! Fodkredsning til venstre (højre), . . . Begynd! — Holdt! — Fod tilbage . . . sæt!* Paa *Begynd* beskriver Fodspidsen

Kredse om Ankelledet venstre om (modsat Urviseren) eller højre om (med Urviseren). Paa *Holdt* fuldføres den paabegyndte Kreds, og Vristen strækkes.

2. **Vipstaaende Fodkredsning.**

Se Ligevægtsøvelser.

I. Fodflytning,

Fodvinklen 90 °, særlig ved 2, 4, 8 b og d og 11 d.

1. **Staaende Fodflytning til Bredstilling.**

Venstre (højre) Fod til Side . . . sæt! — Fod tilbage . . . sæt! Eller: *Fødder til Side, . . . Et! — To! — Fødder tilbage, . . . Et! — To!* Eller: *Fødder til Side . . . sæt! — Fødder tilbage . . . sæt!* Efter de to sidste Kommandoer flyttes først venstre og derefter højre Fod en Fodlængde udad (og paa samme Maade tilbage). Sml. Anm. Side 73—74.

2. **Staaende Fodflytning til Skraastilling.**

Venstre (højre) Fod skraat fremad (bagud) . . . sæt! — Fod tilbage . . . sæt! Eller efter første Kommando: *Fødder byt om, . . . Et! — To! — Fod tilbage . . . sæt!* Paa *Et* føres da den udsatte Fod tilbage, og paa *To* sættes den anden Fod ud.

3. **Staaende Fodflytning til Gangstilling.**

Venstre (højre) Fod fremad . . . sæt! o. s. v. som 2.

4. **Staaende Fodflytning til Udfaldsstilling.**

Til Udfald venstre (højre) Fod skraat fremad (bagud) . . . sæt! — Venstre (højre) Fod tilbage . . . sæt! Eller: *Fødder byt om, . . . Et! — To!* o. s. v. som 2. Sml. Fig. 28, Side 113.

5. **Staaende Fodflytning til Fremfaldsstilling.**

Til Fremfald venstre (højre) Fod fremad (bagud) . . . sæt! o. s. v. som 2. Sml. Fig. 29, Side 113.

6. **Slutstaaende Fodflytning til Slutgangsstilling.**

Fødder . . . slut! — Venstre (højre) Fod fremad (bagud) . . . sæt! o. s. v. som 2.

7. **Slutstaaende Fodflytning til Slutfremfaldsstilling.** *Fødder . . . slut! — Til Fremfald venstre (højre) Fod fremad (bagud) . . . sæt!* o. s. v. som 2.

8. **Skiftevis Fodflytning.**

a. *Skiftevis Fodflytning til Siden, . . . Et! — To! — Et! – To!* Først flyttes venstre Fod to Fodlængder til Siden og tilbage igen, og dernæst højre.

b. *Skiftevis Fodflytning skraat fremad (bagud), . . . Et! — To! — Et! — To!*

c. *Skiftevis Fodflytning fremad (bagud), . . . Et! — To! — Et! — To!*

d. *Fodflytning i Kreds, . . . Begynd! — Holdt!* Man flytter venstre og straks derefter højre Fod fremad og tilbage, derpaa skraat fremad og tilbage, udad og tilbage, skraat bagud og tilbage og endelig bagud og tilbage, derefter atter fremad og tilbage o. s. v., indtil der kommanderes: *Holdt!* hvilket maa ske, idet en Fod sættes ud. Denne føres da tilbage, saa at der standses i Begyndelsesstillingen.

e. *Til Udfald skiftevis Fodflytning skraat fremad (bagud) . . . Et! — To! — Et! — To!*

f. *Til Fremfald skiftevis Fodflytning fremad (bagud). . . . Et! — To! — Et! — To!*

9. **Skiftevis Fodflytning med Hælhævning.**

a. *Skiftevis Fodflytning til Siden med Hælhævning, . . . Et! — To! — Tre! — Fire! — Et! — To! — Tre! — Fire!* — Eller: *Begynd! — Holdt!* Hælhævningen udføres i hver af de afledede Stillinger paa Kommandoen *To*, Hælsænkningen paa *Tre*.

b., c., d. } i Overensstemmelse med 8 b, c, d.

10. **Skiftevis Fodflytning med Hælhævning og Knæbøjning.**

a. *Skiftevis Fodflytning til Siden med Hælhævning*

og Knæbøjning, . . . Et! — To! — Tre! — Fire! — Fem! — Seks! — Et! — To! o. s. v. Eller: *Begynd! — Holdt!**). Hælhævningen og Knæbøjningen udføres i hver af de afledede Stillinger paa Kommandoerne *To* og *Tre*.

b.
c. } i Overensstemmelse med 8 b, c, d.
d.

11. **Skiftevis Fodflytning med Armbevægelser.**

a. *Arme . . . bøj! — Skiftevis Fodflytning til Siden med Armstrækning udad. . . . Et! — To! — Et! — To! — Arme nedad . . . stræk!*

b. *Arme . . . bøj! — Skiftevis Fodflytning fremad (bagud) med Armstrækning opad (fremad), . . . Et! — To! — Et! — To!* o. s. v.

c. *Arme forom . . . bøj! — Skiftevis Fodflytning fremad (bagud) med Armslag udad, . . . Et! — To! — Et! — To! — Hænder . . . ned!*

d. *Arme . . . bøj! — Til Udfald venstre (højre) Fod skraat fremad (bagud) sæt, venstre (højre) Arm opad og højre (venstre) Arm nedad . . . stræk! — Byt om, . . . Et! — To! — Et! — Arme nedad . . . stræk!*

e. *Arme . . . bøj! — Til Fremfald venstre (højre) Fod fremad (bagud) sæt, og Arme udad . . . stræk! — Fodombytning med Armslag indad, . . . Et! — To! — Et! — Hænder . . . ned!*

Ogsaa forskellige andre Forbindelser kunne indøves.

J. Gang.

Se Side 81—90.

---

*) Denne sidste Kommando kan i det hele i Almindelighed træde i Stedet for Tælling, saa snart Eleverne ere tilstrækkelig øvede.

III.
SIDEØVELSER.

STILLINGER.

1. **Udfaldsstilling.**

Se Side 113.

2. **Vridstilling.**

Overkroppen vredet om Legemets Længdeakse, saa at Skulderlinien og Hovedet er drejet omtrent 45°.

3. **Vendstilling.**

Overkroppen vredet saa meget som muligt.

4. **Ridestilling** (Ridesidning).

Siddestilling skrævs over Skammel, Sadel e. desl.

5. **Hældstilling.**

Overkroppen bøjet til Siden i Skulderplanet.

6. **Spredstilling.**

Se Side 115.

7. **Sideliggende Stilling.**

Legemet liggende udstrakt med Siden nedad, hvilende paa den ene Fodrand og Haandflade. Den bærende Arm strakt og omtrent lodret; Haanden i Kroppens Retning. Fig. 33.



Fig. 33.

8. Udliggende Stilling. Legemet vandret udstrakt i Luften med Siden nedad, støttet af Hænderne, der fatte Ribbevæg eller Pindstolpe, den ene to Armlængder over den anden. Armene saa vidt muligt strakte. Fig. 34.

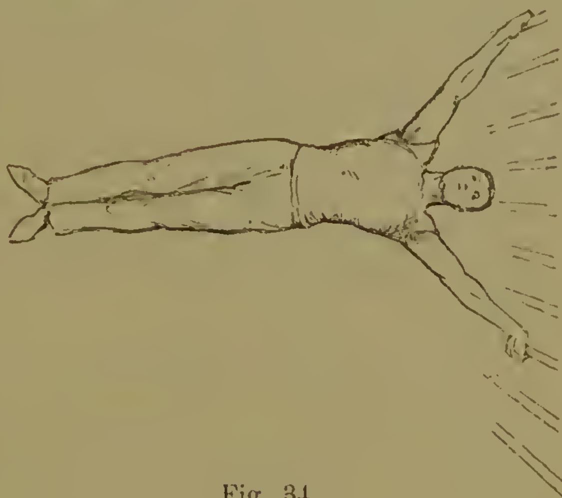


Fig. 34.

BEVÆGELSER.

A. Udfald.

Til Udfaldsstilling.

1. Staaende Udfald med efterfølgende Armstrækninger. *Hofter . . . fat! — Fødder slut og Fødder helt . . . ud! — Til Udfald venstre (højre) Fod skraat fremad (bagud) . . . sæt! — Arme . . . bøj! — Venstre (højre) Arm opad, højre (venstre) Arm nedad . . . stræk! — Arme byt om, . . . Et! — To!* Eller: *Arme byt . . . om! — Hofter fat og venstre (højre) Fod tilbage . . . sæt! — Fødder slut og Fødder . . . ud!* Fig. 28, Side 113.

2. Staaende Udfald med samtidige Armstrækninger. Foduddrejning og Armbøjning. *Til Udfald venstre (højre) Fod skraat fremad (bagud) sæt, og Arme opad . . . stræk! — Med Armbøjning og -strækning Fødder byt . . . om! — Arme bøj og venstre (højre) Fod tilbage . . . sæt! — Arme nedad . . . stræk!* o. s. v., eller for viderekomne blot: *Alle ret!* Se ogsaa Side 123, d.

B. Kropvridning.

Til Vendstilling eller ved Tilføjelse af Kommandoordet *halv* til Vridstilling. Forud kan kommanderes: *Hofter . . . fat!* eller *Arme opad . . . stræk!* eller: *Nakke . . . fat!* I de afledede Stillinger kan der foretages Armstrækning eller Hoveddrejning.

1. **Staaende Kropvridning.**

Krop (halvt) til venstre (højre) . . . vrid! — Fremad . . . vrid!

2. **Bredstaaende Kropvridning.**

Fødder til Side . . . sæt! o. s. v. som før.

3. **Bredstaaende hurtig Kropvridning.**

Hurtig Kropvridning til venstre (højre) . . . Et! — To! — Til højre (venstre) . . . Et! — To!

4. **Skraatstaaende Kropvridning til den fremsatte Fods Side.**

Fodvinklen 90°. *Venstre (højre) Fod skraat fremad . . . sæt! — Krop halvt til venstre (højre) . . . vrid!* o. s. v.

5. **Gangstaaende Kropvridning til den fremsatte Fods Side.**

Venstre (højre) Fod fremad . . . sæt! osv. som 4.

6. **Udfaldstaaende Kropvridning (med Armbevægelser).**

Fodvinklen 90°. *Hofter . . . fat! — Halvhøjre (halvvenstre) . . . om! — Til Udfald venstre (højre) Fod skraat fremad . . . sæt! — Krop til venstre (højre) . . . vrid! — Arme (forom) . . . bøj!* Herefter Armstrækning opad eller udad eller Armslag, de to sidste dog kun efter Vridning til den fremsatte Fods Side.


Fig. 35.

7. **Ridesiddende Kropvridning.**

Til Ribber . . . løb! — Skamler . . . frem! Hver Elev stiller sig foran sit Ribbefag med Ryggen mod dette

og sætter Skamlen foran sig parallelt med Væggen omtrent 3 Fodlængder fra denne. *Med Vending til venstre (højre) i Ridestilling . . . ned!* o. s. v. som før. *Fra Stilling . . . op!* Den tidligere Stilling foran Ribberne genindtages. *Skamler . . . bort!* — *Paa Plads . . . løb!* Ved Ridestillingen her maa Fodspidserne støttes mod Gulvet lodret under Kroppens Sider. Knæene altsaa bøjede og sluttede fast til Redskabet. Fig. 35.

C. Sidebøjning.

Til Hældstilling.

Armene ving-, stræk- eller fletstillede. Skal Sidebøjningen blive ren, maa Underlivet ikke være fremskudt.

1. **Staaende Sidebøjning.**

Til venstre (højre) . . . bøj! — *Opad . . . stræk!*

2. **Bredstaaende Sidebøjning.**
3. **Slutstaaende Sidebøjning.**
4. **(Bred-) staaende hurtig Sidebøjning.**

Hurtig Sidebøjning til venstre, . . . Et! — *To!* — *Til højre, . . . Et!* — *To!*

5. **Hoftestøttet Sidebøjning.**

Bommen i Hoftehøjde. *Til Bommen . . . løb!* — *Venstre (højre) . . . om!* — *Slut til!* — *(Med Benføring udad), til højre (venstre) . . . bøj!* — *Opad . . . stræk!* — *Om . . . kring! (Til venstre om . . . kring!)* — *(Slut til!)* — *(Med*



Fig. 36.

Benføring udad) til venstre (højre) . . . bøj! — Opad . . . stræk! — Paa Plads . . . løb!

6. **Vriststøttet Sidebøjning.**

Til Ribber . . . løb! — Venstre (højre) . . . om! — Højre (venstre) Fod paa tredje (fjerde) Ribbe . . . støt! Fodsaalen støttes paa den nævnte Ribbe; Fodspidsen hages derved mod Ribben ovenover. Afstanden maa afpasses, saa at det staaende Ben bliver lodret. *Til venstre (højre) . . . bøj! — Opad . . . stræk! — Fod tilbage . . . sæt! — Om . . . kring!* (eller: *Til venstre om . . . kring!)* o. s. v. Fig. 36.

7. **Staaende Sidebøjning med Ribbefatning og Benføring udad og indad.**

Til Ribber . . . løb! 2½ Fodlængdes Afstand. *Højre (venstre) . . . om! — Arme opad . . . stræk! — Med Benføring udad til venstre (højre) bøj, og Ribber . . . fat!* Armene fjernes fra hinanden, saa at der bliver omtrent to Armlængder mellem Hænderne; Armene strakte. *Højre (venstre) Ben . . . sænk! — Løft! — Sænk! — Løft — Krop opad . . . stræk!* Armene til Strækstilling. *Om . . . kring!* o. s. v.

8. **Vridstaaende Sidebøjning.**

Tillæg til Øvelserne B, 1—4; ligesaa til B, 6; her dog kun Bøjning til den fremsatte Fods Side efter Vridning til den modsatte.

D. Sideligning.

Til sideliggende Stilling.

1. **Høj Sideligning.**

Haand paa Bom, Ribbe. Stillingen indtages fra høj Haandligning (se Side 138) paa Kommandoen: *Til Sideligning højre (venstre) om, og højre (venstre) Hofte . . . fat!* eller *højre (venstre) Arm opad . . . stræk! —*

Højre (venstre) Ben . . . løft! — Sænk! — Byt om, . . . Et! — To! o. s. v. *Til Haandligning venstre (højre) . . . om!* Fra Retstilling kan ogsaa umiddelbart kommanderes: *Paa venstre Haand Sideligning, — Et! — To! — Tre!* Paa *Et* fattes Redskabet, idet Knæene bøjes saa meget, at Kroppen holdes lodret. Paa *To* kastes Benene bagud. Paa *Tre* indtages Sideligning med Hoftefatning. Retstillingen indtages igen paa Kommandoen: *Fra Stilling, — Et! — To! — Tre!*

2. **Haandfæstet Sideligning.**

Indtages fra fri Haandligning (Side 138) med Hovedet vendt mod Ribberne i ringe Afstand fra disse paa Kommandoen: *Til Sideligning højre (venstre) om, og Ribbe . . . fat!* Umiddelbart efter Vendingen fatter øverste Haand den højest mulige Ribbe. Med Øvelsen kan forbindes Benløftning som under 1. Opgang fra Stillingen gennem Haandligning som under 1.

3. **Fri Sideligning.**

Haand og Fod paa Gulv. Indtages fra fri Haandligning (Side 138) paa Kommando som under 1. Se Fig. 33, Side 124).

E. Udligning.

Til Udliggestilling.

1. **Haandfæstet Udligning.**

Indtages fra haandfæstet Sidebøjning paa Kommando: *Til Udligning Ben udad . . . før!* eller blot paa Avertissementet: *Udligning!* Se Fig. 34, Side 125.

IV.

FORSIDEØVELSER.

STILLINGER.


Fig. 37.

1. **Buestilling.**

Ryg og Hoved i Bue bagud; Hagen indtrukken; Knæene ikke bøjede. Fig. 37.

2. **Faldstilling.**

Ryggen bagudhældende, men ret. Fig. 38.

3. **Vinkelstilling.**

Krop og Ben i saa vidt muligt ret Vinkel. Fig. 39. Ved staaende Vinkelstilling Hovedet noget hævet.

4. **Knækstilling.**

Krop og Laar i ret Vinkel, Laar og Underben ligesaa. Knæ samlede. Vriste strakte.

5. **Trækstilling.**

Armene strakte bagud-nedad. Fig. 40.

6. **Støtstrækstaaende Stilling.**

Armene opstrakte. Hænder om Ribbe, Bom eller deslige.

7. **Knæstaaende Stilling.**

Legemet staaende paa begge Knæ. Disse omtrent en Fodlængde fra hinanden. Laarene i øvrigt lodrette.

Fodspidserne bagudrettede eller for dem, hvem denne Stillling maatte være ubehagelig, fremadrettede. Hælene samlede.

8. **Halvknæstaaende Stilling.**

Det paa Gulvet hvilende Knæ godt en Fodlængde bagved og lidt til Siden for den forreste Fods Hæl. Forreste Underben og bageste Laar lodrette. Fodspids som under 7.

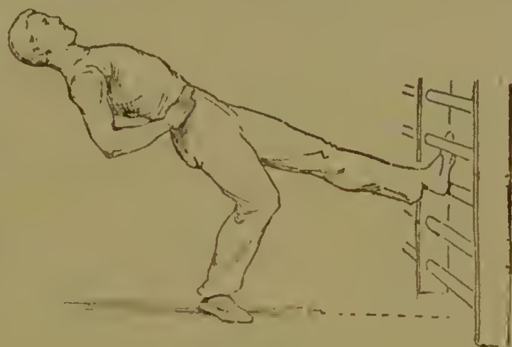


Fig. 38.

9. **Ridesiddende Stilling.**

Se Side 124.

10. **Skæv Ridesidning**

paa Ræk eller Barrebom o. s. v. Som 9, kun Understøtningen noget til Siden for Legemets Midtlinie,

11. **Sidesidning.**

Begge Ben paa samme Side af Redskabet. Front i dettes Tværretning. Paa Barre: Udvendig Sidesidning: Benene vendende udad; indvendig Sidesidning: Benene vendende indad mod den anden Barrebom.



Fig. 39.

12. **Halv Sidesidning.**

Front som før, men kun eet Ben over Redskabet, det andet bag dette. Ræk, Trapez, Bom.

13. Skraa Sidesidning.

Som 11, kun Front mellem Redskabets Tværretning og Længderetning.



Fig. 40.

Ikke alle disse Siddestillinger forekomme under Forsideøvelserne; men de ere ligesom de væsentligste Ligge- og Hængestillinger samlede her for Overbliks Skyld.

14. Rygliggende Stilling.

Legemet liggende paa Ryggen. Armene langs Siderne, dog lidt udadførte. Haandfladerne mod Underlaget.

15. Haandliggende Stilling.

Legemet udstrakt med Brystet nedad, støttet paa Hænder og Fodspidser. Armene omtrent lodrette. Hænderne fremadrettede. støttende paa Gulv eller fattende om Bom eller deslige mindst i Skulderbreddes Afstand. Hælene samlede. Fig. 41.

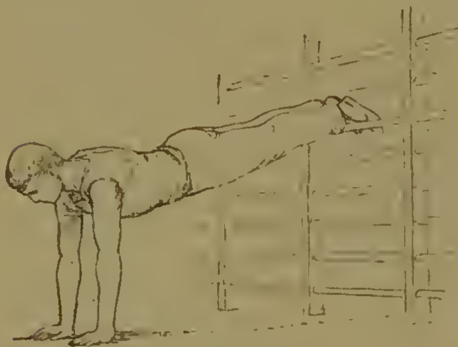


Fig. 41.

16. Fremliggende Stilling.

Legemet udstrakt med Brystet nedad paa Gulv eller med Skammel under Laarene (ikke Underlivet). Fødderne støttede af Redskab eller Hjælper. Se Klasse V.

17. Friliggende Stilling.

Legemet vandret udstrakt med Brystet nedad eller lidt til Siden, støttet alene af een eller begge Underarme. Albuen eller Albuerne tæt ind til Siden eller noget ind under denne. Se Klasse XII.

18. **Støtliggende Stilling.**

Legemet udstrakt, støttet med Hænder og Fødder paa Barrebommene. Armene omtrent lodrette. Forlæns Støtligning: Brystet nedad; baglæns Støtligning: Ryggen nedad. Se Klasse XII.

19. **Sideliggende Stilling.**

Se Side 124.

20. **Udliggende Stilling.**

Se Side 125.

21. **Hængende (nedhængende) Stilling.**

Legemet hængende i strakte eller bøjede Arme. Ryggen ret, Benene samlede, strakte. Hovedet let tilbagebøjet. Se Klasse XI.

22. **Støthængende Stilling.**

Legemet hængende, støttet paa nedadrettede strakte eller bøjede Arme. Brystet godt hvælvet, Hovedet højt, Benene samlede, strakte og noget bagudførte. Se Klasse VII.

23. **Trækhængende Stilling.**

Legemet hængende i bagudrettede Arme. Benene samlede, strakte. Se Klasse V.

24. **Buehængende Stilling.**

Legemet i Buestilling skraathængende med Forsiden nedad. Fødderne paa Gulv med fremadrettede Fodspidser og Hænderne mindst i Skulderbreddes Afstand paa Bom eller deslige. Armene strakte eller bøjede. Redskabet i Pandehøjde eller derunder. Se Klasse XI.

25. **Faldhængende Stilling.**

Legemet udstrakt, skraathængende med Ryggen nedad, Hælene paa Gulv, Vristene strakte og Hænderne mindst i Skulderbreddes Afstand paa Bom eller deslige. Armene strakte eller bøjede. Redskabet i Brysthøjde eller derunder. Se Klasse XI.

26. Knæhængende Stilling.

Legemet hængende i Knæhaserne paa Bom, Trapez eller lignende. Hænderne omfattende Redskabet mellem eller udenfor Knæene; eller Armene strækstillede: frit Knæhæng.

27. Halv knæhængende Stilling.

Som 26, men kun det ene Knæ over Redskabet.

Er Legemet ophængt i eller paa Armene, (21—25) kan Stillingen være:

A. Strækhængende; Armene strakte.

B. Bøjhængende; Armene bøjede.

Efter Skulderliniens Retning i Forhold til Redskabet kan Stillingen endvidere være:

a. Tværhængende; Skulderlinien i Redskabets Tværretning; een Haand paa hver Side af Redskabet: Tværgreb. Under Strækhæng i Bom eller lignende bør Hænderne dog bevare Skulderbreddes Afstand, saa at Skulderlinien her ikke bliver vinkelret paa Redskabet.

b. Sidehængende; Skulderlinien i Redskabets Længderetning; begge Hænder paa samme Side af Redskabet: Sidegreb. Er i sidehængende Stilling undtagelsesvis Ryggen vendt mod Redskabet, haves rygvendt Sidehæng. Sml. 23.

Efter Haandstillingen er endelig den Sidehængende Stilling:

1. Modhængende; Tommelfingrene vendte mod hinanden: Overgreb.

2. Frahængende; Tommelfingrene vendte fra hinanden: Undergreb.

3. Modfrahængende; Tommelfingrene begge vendte til venstre eller til højre: Vekselgreb til venstre (højre).

Altsaa f. Eks.: Strækstøtfrahængende Stilling: Legemet hængende paa strakte, nedadrettede Arme med

Front mod Redskabet og Undergreb. Stræk-strækstøthængende Stilling: Legemet hængende f. Eks. i Trapez med den ene Arm strakt opad (Greb i Tovet) og den anden strakt nedad (Greb om Stangen).

Er en Hængestilling ikke angivet i alle Enkeltheder, ere nogle af disse i vedkommende Tilfælde uvæsentlige eller selvfølgelige.

BEVÆGELSER.

A Kropbøjning bagud.

Til Buestilling.

Armene ving-, bøj-, flet- eller strækstillede. I Buestilling kan gøres bøjstaaende Armstrækning opad.

1. **Staaende Kropbøjning bagud.**

Krop bagud . . . bøj! — Opad . . . stræk! Fig. 37, Side 130.

2. **Bredstaaende Kropbøjning bagud.**

Fødder til Side . . . sæt! o. s. v.

Disse to Øvelser kunne ogsaa foretages med Lændestøtte af Bom eller Hjælperkæde. I første Tilfælde kommanderes: *Til Bommen . . . løb! — Om . . . kring! — Slut til!* Fodstilling og Armstilling kommanderes. *Krop bagud . . . bøj! — Opad . . . stræk!* Retstilling kommanderes. *Paa Plads . . . løb!*

Skal Kropbøjning bagud foretages med levende Lændestøtte, kommanderes fra samlet Frontopstilling i een Række f. Eks.: *Til to del ind! — Etter til Lændestøtte venstre (højre) Fod til Fremfald bagud sæt, Toer Armsving opad, . . . Et!* Idet Etterne gøre Fremfald, lægge de Hænder eller Underarme bag paa Lænden af hver af de to nærmeste Toer. Etternes Fløjmænd gøre Hoftefatning med de ledige Hænder. *Toer Krop bagud*

. . . bøj! — Opad . . . stræk! — Byt . . . om! Paa sidste Kommando gøre Etterne Armsving opad, idet de trække bageste Fod frem til forreste, og Toerne gøre Fremfald bagud med samme Fod som Etterne før, idet de svinge Armene ned og føre dem ud til Støtte paa de nærmeststaaende Etters Lænd. Til sidst kommanderes: *Alle . . . ret!* Fig. 42.

3. **Gangstaaende Kropbøjning bagud.**

Venstre (højre) Fod fremad . . . sæt! o. s. v.



Fig. 42.

4. **Vriststøttet Kropbøjning bagud.**

Til Ribber . . . løb! Tre Fodlængders Afstand. Front mod Ribberne. *Venstre (højre) Fod paa 3. (4., 5. . . .) Ribbe . . . støt!* Armstilling kommanderes. *Krop bagud . . . bøj! — Opad . . . stræk! — Fødder byt . . . om! — Krop* o. s. v. — *Fod tilbage . . . sæt! — Alle . . . ret! — Paa Plads . . . løb!* Bageste Ben maa være strakt og lodret. Er Armstillingen under Kropbøjningen anstrengende, maa den hæves under Fodombytningen.

5. **Halvknæstaaende Kropbøjning bagud.**

Hofter . . . fat! — Paa venstre (højre) Knæ . . . ned! Venstre (højre) Fod sættes et godt Skridt bagud idet Knæene samtidig bøjes og venstre (højre) Knæ derpaa lægges til Jorden, saa at halvknæstaaende Stilling indtages. Armstilling kommanderes. *Krop bagud, . . . bøj! — Opad . . . stræk! — Fra Stilling . . . op!* Retstilling indtages.

6. **Knæstaaende Kropbøjning bagud.**

Hofter . . . fat! — Paa Knæ . . . ned! Først gaas ned paa venstre (højre) Knæ som før. Derpaa lægges ogsaa det andet Knæ til Jorden. Efter Knæbøjningen kommanderes: *Fra Stilling . . . op!* Opgangen sker da gennem halvknæstaaende Stilling. Knæstaaende Stilling kan ogsaa indtages gennem dyb Hugstilling paa Kommandoen: *Knæ dybt . . . bøj! — Paa Knæ . . . ned!* Opgangen sker ad samme Vej paa Kommandoen: *Fra Stilling . . . Et! — To! — Tre!* Paa *Et* føres Fodspidserne da fremad og Hugstillingen indtages, paa *To* strækkes Knæene, paa *Tre* sænkes Hælene.

B. Kropfældning bagud.

Til Faldstilling.

Arme som ved A.

1. **Støtsidesiddende Kropfældning bagud (med Kropbøjning bagud).**

Skamler . . . frem! Hver Elev stiller sig foran sit Ribbefag med Ryggen mod dette og sætter Skamlen foran sig parallelt med Væggen og omtrent 3 Fodlængder foran denne. *Med Front mod Ribberne i Siddestilling . . . ned! — Fødder paa 1. (2.. 3.) Ribbe . . . støt!* Armstilling kommanderes. *Krop (halvt) bagud . . . fæld! — (Krop helt bagud . . . bøj!) — (Helt) opad . . .*

stræk! — *Fra Stilling . . . op!* — *Skamler . . . bort!* — *Paa Plads . . . løb!*

2. **Vriststøttet Kroptældning bagud med Knæbøjning.** *Til Ribber . . . løb!* — *Venstre (højre) Fod mod 4. (5., 6.) Ribbe . . . støt!* — *Højre (venstre) Knæ bøj, og Krop bagud . . . fæld!* — *Opad . . . stræk!* — *Fod tilbage . . . sæt!* o. s. v. Fig. 38, Side 131.

C. Haandligning.

Til Haandliggestilling.

Med Hoveddrejning, Armbøjning, enkelt Armføring og Benløftning.

1. **Høj Haandligning.**

Paa Bom i Hoftehøjde, senere lavere. *Til Bommen . . . løb!* — *Haandligning . . . Et!* — *To!* Paa *Et* fattes Bommen; paa *To* kastes Fødderne samlede bagud, saa at Haandliggestilling fremkommer *(Arme . . . bøj!* — *Arme . . . stræk!)* — *Fra Stilling . . . Et!* — *To!* Paa *Et* kastes Fødderne frem, paa *To* indtages Retstilling. Under Haandligningen maa Ryggen holdes ret.

2. **Fri Haandligning.**

Hænder paa Gulv. *Til Haandligning . . . ned!* Dyb Hugstilling indtages med Hænderne ved Indersiden af Knæene; Armene naturligt strakte. Haanfladerne vendte mod hinanden. *Paa Hænder . . . frem!* Fremadløb paa Hænderne til Haandliggestilling. *Paa Hænder . . . tilbage!* Tilbageløb paa Hænderne og Indtagelse af dyb Hugstilling. Eller: *Fødder bagud . . . kast!* — *Fødder fremad . . . kast!* — *Fra Stilling . . . op!* eller: *Ret!* Under fri Haandligning kan øves a) Hoveddrejning, b) Armbøjning, c) enkelt Benløftning, d) Armbøjning under enkelt Benløftning og e) enkelt Armføring opad med Løftning af modsatte Sides Ben. — Før Armbøjningen

kan kommanderes: *Hænder indad . . . drej!* og efter Strækningen atter: *Hænder fremad . . . drej!*

3. **Dyb Haandligning.**

Hænder paa Gulv, Fødder paa Ribbe. Bom. *Til Ribber . . . løb! — Om . . . kring! — Til Haandligning . . . ned! — Paa Hænder . . . frem! — Fødder paa 3. (4., . . .) Ribbe . . . støt! — Fødder . . . ned!* Fødderne føres op ad Ribbevæggen hurtigst muligt. Begyndere gaa ned paa samme Maade, viderekomne kaste derimod paa Kommandoen: *Fødder fremad . . . kast!* Fødderne umiddelbart frem til Hænderne efter om fornødent først at have gjort et Haandskridt fremad. Ere Eleverne temmelig forskellige i Størrelse, kan ogsaa kommanderes: *Fødder i Knæhøjde (Hoftehøjde, Skulderhøjde . . . støt!* For at overflødiggøre Haandgangen kan Læreren ogsaa straks give Eleverne den rette Afstand fra Ribberne. Fig 41. Side 132.

D. Knæløftning.

Enkelt Knæløftning til Trapstilling, dobbelt til Knækstilling. Med Knæføring, Knæstrækning, Benspredning.

1. **Støtstrækstaaende Knæløftning.**

Til Ribber . . . løb! — Om . . . kring! — Slut . . . til! — I Strækhøjde . . . fat!

a. *Venstre (højre) Knæ opad . . . løft!* (Udadføring, Indadføring, Knæstrækning) *Knæ nedad . . . sænk!* Eller: *Fod tilbage . . . sæt!*

b. *Samlede Knæ opad . . . løft! — Knæ . . . stræk! — Udad . . . før! — Tilbage . . . før! — Knæ . . . bøj! — Knæ nedad . . . sænk!* Sml. Fig. 39. Side 131.

2. **Stræksidehængende (høj) Knæløftning.**

Ribber, Bom, Trapez, Ræk. Der kommanderes f. Eks.: *Til Ribber . . . løb! — Til Strækhæng med Ryggen*

imod i øverste Ribbe . . . op! Eleven løber op og fatter øverste Ribbe i Undergreb med venstre (højre) Haand saa langt til højre (venstre), at han derefter let kan vende sig og fatte med samme Greb med den anden Haand, hvorefter Fødderne hurtigt slippe.

a. *Venstre (højre) Knæ opad . . . løft! — Knæ . . . stræk! — Knæ . . . bøj! — Knæ nedad . . . sænk!*

b. *Samlede Knæ opad . . . løft! — Knæ nedad . . . sænk!*

c. *Samlede Knæ (højt) opad . . løft! — Knæ . . . stræk! — Udad . . . før! — Tilbage . . . før! — Knæ . . . bøj! — Knæ nedad . . . sænk!*

Nedgang paa Kommando: *Fra Ribber . . . ned!* idet Fødderne svinges frem, Hænderne slippe, og der gøres et Dybdespring (sml. Kl. VII). Derefter: *Paa Plads . . . løb!*

Til Øvelsen paa Bom kommanderes: *Til Bommen . . . løb! — Med Overgreb (Undergreb) . . . op!* o. s. v. *Fra Stilling . . . ned!* o. s. v. For Øvelsen i Trapez og Ræk den tilsvarende eller ingen Kommando, men kun Meddelelse om Øvelsens Art.

3. **Strækstøttværhængende (høj) Knæløftning.**

Barre. Ingen egentlig Kommando. Der kan gøres Knæstrækning, Benspredning og Ridesidning foran Hænderne paa begge Barrebomme.

E. Benløftning.

Til Vinkelstilling.

1. **Rygliggende Benløftning (med Udadføring).**

Paa Ryggen . . . ned! — Venstre (højre, begge) Ben helt (halvt) opad . . . løft! Benene føres 90° (45°) opad med strakte Knæ og Vriste. (Udadføring). *Nedad . . . sænk! — Fra Stilling . . . op!* Rygliggestillingen ind-

tages gennem dyb Hugstilling og Siddestilling, idet man med Hænderne afbøder Stødet, medens Benene rask føres fremad, og med Albuerne hemme Farten, idet Kroppen lægges bagover og Nakken mod Gulvet, hvor den maa forblive under hele Øvelsen. Rejsningen foregaar, idet man indtager Siddestilling, krydser Benene og ved Hjælp af et rask Afstød eller Fremadstød i Luften med Hænderne rejser sig og indtager Retstillingen.

2. **Støtstrækstaaende Benløftning.**

Sml. D. 1.

3. **Stræksidehængende høj Benløftning.**

Sml. D. 2.

Desuden paa Bom: **Med Kropføring fremad-opad.** *Krop fremad-opad . . . før! — Krop nedad . . . sænk! — Ben nedad . . . sænk! — Fra Stilling . . . ned!* Fig. 43.

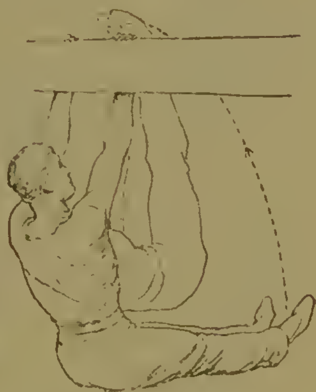


Fig. 43.

4. **Strækstøttværhængende Benløftning.**

Sml. D. 3.

5. **Stræk-strækstøthængende Benløftning med Sidedrejning.**

Dobbeltbom, Trapez. Uden Kommando. Bommene i Hofte- og Strækhøjde. Eleven stiller sig med Ryggen mod Bommen, griber med begge Hænder med Undergreb i Overbommen og hæver sig op til Sidesidning paa Underbommen. Venstre (højre) Haand føres ned langs Siden og fatter om Underbommen med Tommelfingeren fremad og de øvrige Fingre bagud. Haanden paa Overbommen føres hen lodret over nederste Haand. Derpaa gøres Benløftning til vandret Stilling og Sidedrejning omkring den nedad rettede Arm til Sidesidning med

modsat Front. Fig. 44. Kroppen er under Drejningen løftet fra Underlaget. I Trapez foretages Opgang til Sidesidning (Se Side 143). Venstre (højre) Haand griber om højre (venstre) Tov oven over højre (venstre) Haand, og denne sidste flyttes straks ned paa Stangen til Strækstøtstilling med Tommelfingeren fremad. Derpaa løftes Ben og Krop og med Benene vandrette gøres Heldrejning uden om højre (venstre) Tov. Benene føres over Stangen og den oprindelige Sidesidning genindtages. Højre (venstre) Haand gaar til højre (venstre) Tov, og derpaa venstre (højre) Haand til venstre (højre) Tov, hvorpaa der, efter at Øvelsen ogsaa er foretaget til modsat Side, gaas ned (sml. Side 144). Ogsaa Tilbagedrejning kan foretages umiddelbart efter Fremaddrejningen.

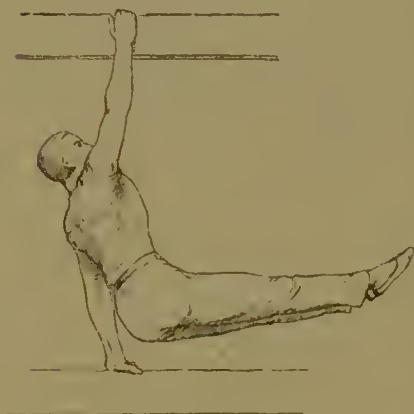


Fig. 44.

F. Forlænsomsving.

Til Trækvinkel- eller til Begyndelsesstilling.

Ingen Kommando. Ringe, Tov.

1. **Bøjhængende Forlænsomsving.**

Greb i Skulderhøjde. Benene føres (uden Afstød) langsomt saa strakte som muligt fremad, opad og videre nedad, saa at man ender i Trækvinkelstilling, hvorpaa enten Redskabet slippes, eller der gaas tilbage ad samme Bane.

2. **Strækhængende Forlænsomsving.**

Greb i Strækhøjde. Som 1, kun Armene strakte.

Fra den trækvinkelhængende Stilling kan gøres Nedspring eller Tilbagevenden til Begyndelsesstillingen ad den beskrevne Bane. — Begge Øvelser kunne ogsaa saavel med Over- som med Undergreb foretages i Trapez, kun maa Benene her krydses for at kunne føres under Stangen.

G. Forlænsopsving.

Trapez, Ræk. Bom. Uden Kommando.

1. **Bøjmodhængende Forlænsopsving med Benspredning eller Benstikning til Knæhæng og tilbage.**

Begyndelse som ved Forlænsomsving; men Benene føres ved Spredning eller Knæbøjning uden om eller under Redskabet og lægges uden for eller imellem Hænderne med Knæhaserne op over dette.

2. **Strækmodhængende Forlænsopsving o. s. v.**

Som 1, kun strakte Arme saa længe som muligt. Fig. 45.



Fig. 45.

3. **Bøjmodhængende Forlænsopsving til Knæhæng og Armgang til Sidesidning.**

Trapez. Som 1, men efter indtaget Knæhæng griber først den ene, derpaa den anden Haand om Trapeztovet, hvorpaa der gøres Armgang til Sidesidning. Samme Vej tilbage.

4. **Strækmodhængende Forlænsopsving o. s. v.**

Som 3, kun strakte Arme saa længe som muligt.

5. **Bøjfrahængende Forlænsopsving til Strækstøthæng.**

Trapez, Ræk, Bom. Benene føres fremad og op over Redskabet, derefter videre, saa at man ender i Strækstøthæng. Tilbage ad samme Vej under Bøjning i

Hofteleddet: Forlænsnedsving. Øvelsen maa ende, som den begyndte, i bøjede Arme.

6. **Bøjmodhængende Forlænsopsving til Strækstøthæng.**

Haandvending og Forlænsnedsving. Trapez, Ræk, Bom.

7. **Bøjfrahængende Forlænsopsving til Strækstøthæng og Benstikning til Sidesidning.**

Trapez. Efter indtaget Strækstøthæng støttes Laarene et Øjeblik mod Stangen; venstre (højre) Haand griber om venstre (højre) Tov, og der gøres Benstikning til Sidesidning. Ned gennem Knæhæng eller ved Nedspring, idet Stangen slaaes let bagud, eller ved Baglænsnedsving.



Fig. 46.

8. **Bøjmodhængende Forlænsopsving med Benstikning, Rygsvejning og Krophævning til Sidesidning.**

Trapez, Ræk. Efter Benstikning føres Benene til Vejrs og ved Rygsvejning saa langt som muligt ind over Redskabet, for at de ikke skulle slaa ned. Kroppen hæves ved en kraftig Armbøjning, og gennem Rygligning over Stangen indtages Sidesidningen. Ned ad samme Vej, idet Kroppen dog sænkes lidt, før Rygligningen indtages. Fig. 46.

Adskillige af de sidste Øvelser ere, som man ser, tillige Hævøvelser.

V.

RYGØVELSER.

STILLINGER.

1. **Fremfaldsstilling.**
   Se Side 113.
2. **Bukstilling.**
   Ryggen i Bue fremad.
3. **Vinkelstilling.**
   Se Side 130.



Fig. 47.

4. **Fremliggestilling.**
   Se Side 132. Fig. 47.
5. **Trækstilling.**
   Se Side 130.

BEVÆGELSER.

A. Fremfald.

Til Fremfaldsstilling.

1. **Staaende Fremfald med efterfølgende Armbevægelser.**

Hofter . . . fat! — Til Fremfald venstre (højre) Fod fremad (bagud) . . . sæt! — Arme . . . bøj! — Armstrækning opad (udad), . . . Et! — To! — Hofter . . . fat! Eller: *Arme forom . . . bøj! — Armslag udad-indad . . . Et! — Hofter . . . fat! — Venstre (højre) Fod tilbage . . . sæt! — Hænder . . . ned!* — Ogsaa Armsving kan indskydes. Fig. 29, Side 113.

2. **Staaende Fremfald med samtidige Armbevægelser.** Se Side 123, e.

3. **Staaende Fremfald med Taastøtning (og efterfølgende Armbevægelser).**

Til Fremfald med Taastøtning venstre (højre) Fod bagud . . . sæt! Den nævnte Fod sættes 3—4 Fodlængder bagud, men med strakt Vrist og kun Taaspidsen berørende Jorden. Armbevægelser som under 1. *Venstre (højre) Fod tilbage . . . sæt!*



Fig. 48.

4. **Vriststøttet Fremfald (med Kropbøjning bagud, Armbevægelser og Kropfældning fremad).**

Til Ribber . . . løb! — Om . . . kring! — Hofter . . . fat! — Venstre (højre) Fod mod 3. (4.) Ribbe . . . støt! — Til Fremfald højre (venstre) Fod fremad . . . sæt! Armbevægelser som

under 1. — *Krop bagud . . . bøj!* — *Tilbage . . . før! Krop fremad . . . fæld!* — *Tilbage . . . før!* — *Venstre (højre) Fod . . . ned!* — *Et Skridt bagud . . . gaa!* — *Højre (venstre) Fod mod 3. (4.) Ribbe . . . støt!* o. s. v. Ogsaa Ombytning ved Tilbagehop paa den fremflyttede Fod kan anvendes. Fig. 48.

B. Kropfældning fremad.

Til Vinkelstilling.

1. **Staaende Kropfældning fremad.**

Hofter . . . fat! — *Krop fremad . . . fæld!* Hoveddrejning, Armstrækning opad, udad, Armslag, Armsving. *Krop opad . . . stræk!* o. s. v.

2. **Bredstaaende Kropfældning fremad.**

Hoved- og Armbevægelser som ved 1. Fig. 49.

3. **Gangstaaende Kropfældning fremad.**

Hoved- og Armbevægelser som ved 1.

4. **Fremfaldstaaende Kropfældning fremad.**

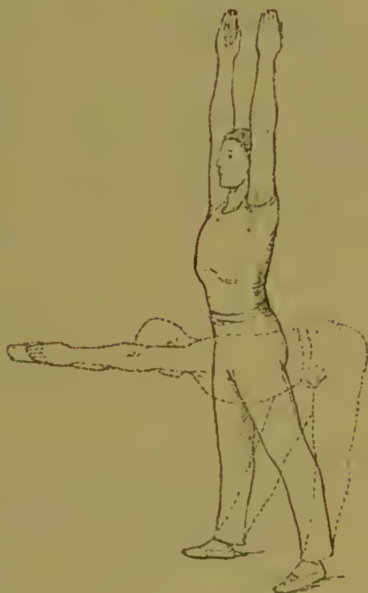


Fig. 49.

Armene ving- eller strækstillede. *Hofter . . . fat!* — *Til Fremfald venstre (højre) Fod fremad . . . sæt!* — *Arme opad . . . stræk!* — *Krop fremad . . . fæld!* — *Opad . . . stræk!* o. s. v.

C. Kropbøjning fremad.

Til Bukstilling.

Bør øves sparsomt, da Gymnastikken snarere maa gaa ud paa at modvirke den Uvane at gaa foroverbøjet, som de daglige Sysler fremkalde hos saa mange. Armene ving- eller strækstillede.

1. **Staaende Kropbøjning fremad.**

Krop fremad . . . bøj! — Opad . . . stræk!

2. **Bredstaaende Kropbøjning fremad.**
3. **Vinkelstaaende Kropbøjning fremad.**

Krop fremad . . . fæld! — Fremad . . . bøj! — Tilbage . . . før! — Opad . . . stræk! Vil man paa een Gang ophæve baade Bøjningen og Fældningen, kommanderes: *Helt opad . . . stræk!*

4. **Bredvinkelstaaende Kropbøjning fremad.**

D. Fremligning.

Til Fremliggestilling.

Armene ving- eller strækstillede. Ogsaa med Armstrækninger, Armslag eller Hoveddrejninger.

1. **Fodstøttet Fremligning med Kropbøjning bagud og Kropfældning fremad.**

Skamler . . . frem! Skamlen stilles 2—3 Fodlængder foran Ribberne. Eleven stiller sig mellem Ribbevæg og Skammel med Front mod denne og lægger paa Kommandoen: *Til Fremligning . . . ned!* Laarene paa Skamlen og Overkroppen fremad støttet af Hænderne, der sættes mod Gulvet, medens Fødderne stikkes ind mellem 2 Ribber i Skammelhøjde eller lidt under. *Hofter . . . fat! — Krop bagud . . . bøj! — Tilbage . . . før! — Krop fremad . . . fæld! — Tilbage . . . før! — Paa Hænder . . . støt! — Fra Stilling . . .*

op! Fødderne sættes til Jorden bag Skamlerne, og Retstillingen indtages. *Skamler . . . bort! — Paa Plads . . . løb!* Øvelsen kan ogsaa gøres med „levende Støtte". Fra spilet Frontopstilling i 2 Rækker kommanderes: *Forreste Række til Ribber . . . løb! — Skamler fat, og paa Plads . . . løb! — Til Fremligning . . . ned! — Bageste Række Fødder . . . støt!* o. s. v. Eleverne af bageste Række støtte forreste Rækkes Fødder ved i bredvinkelstaaende eller halvknæstaaende Stilling at fatte dem om Anklerne og trykke tilstrækkelig, men dog ikke for stærkt, nedad. Efter Kommandoen: *Fra Stilling op!* kommanderes: *Byt . . . om!* Ombytningen foregaar da, ved at forreste Rækkes Elever gøre et Skridt skraat bagud til venstre og et skraat bagud til højre, medens bageste Rækkes Elever samtidig gøre et Skridt skraat fremad til højre og et skraat fremad til venstre. Efter at ogsaa anden Rækkes Elever have udført Øvelsen, kommanderes paany: *Byt . . . om!* og endelig: *Forreste Række med Skamler til Ribber . . . løb! — Skamler bort, og paa Plads . . . løb!* Fig. 47, Side 145. Kan ogsaa øves paa Gulv.

E. Kropkredsning.

Er ogsaa Side og Forsideøvelse.

1. **Bredstaaende Kropkredsning.**

Hofter . . . fat! — Fødder til Side . . . sæt! — Kropkredsning til venstre (højre), . . . Begynd! — Holdt! — Fødder tilbage . . . sæt! — Hænder . . . ned! Kroppen fældes fremad og føres derpaa venstre (højre) om, saa at den beskriver en Kegleflade med saa stor Topvinkel som muligt om Legemets lodrette Længdeakse. Fronten er vedblivende fremad, Bevægelsen er langsom og vedbliver, indtil Kroppen efter Holdt paany er kommet i Vinkelstilling, hvorpaa den rettes op.

F. Baglænsomsving.

Ringe. Tov. Ingen Kommando.


Fig. 50.

1. **Trækvinkelstaaende Baglænsomsving.**

Redskab i Brysthøjde. Medens Legemet holdes saa strakt som muligt, føres Benene bagud-opad og videre, indtil Gulvet atter er naaet. Begyndelsesstillingen kan ogsaa indtages ved Forlænsomsving (Kortvarig Standsning i vandret Brystligning og Rygligning). Fig. 50.

2. **Trækhængende Baglænsomsving.**

Redskab i Strækhøjde. Begyndelsesstilling ved Forlænsomsving (Kortvarig Standsning i vandret Brystligning og Rygligning).

G. Baglænsopsving.

Trapez, Ræk, Bom.

1. **Trækvinkelstaaende Baglænsopsving til Knæhæng og tilbage.**
2. **Trækvinkelstaaende Baglænsopsving ved Rygsvejning og Krophævning til Sidesidning og tilbage.**

Trapez. Sml. Side 144, 8.

VI.

ARM-, SKULDER- OG HALS-ØVELSER.

STILLINGER.

1. **Favnstilling.**

Arme og Hænder udstrakte vinkelret til Siderne, vel tilbage, med Haandfladerne a) nedad, b) fremad, c) opad; Fingrene samlede.

2. **Rækstilling.**

Arme og Hænder strakte vinkelret fremad. Hænder i Skulderbreddes Afstand. Haandfladerne a) nedad, b) indad. Fingrene samlede.

3. **Strækstilling.**

Arme og Hænder strakte opad i Forlængelse af Kroppens Retning. Hænderne i Skulderbreddes Afstand. Haandfladerne a) fremad, b) indad, c) bagud. Fingrene samlede.

4. **Bøjstilling.**

Overarmene saa vidt



Fig. 51.


Fig. 52.


Fig. 53.

muligt lodret nedstrakte, Underarmene saavidt muligt lodret opstrakte. Mandlige Elever Hænderne knyttede med strakte Haandled og Fingrene vendte mod hinanden. Fig. 51. Kvindelige Elever Hænderne bøjede mod Skuldrene. Fig. 52. I afledede Stillinger følge Armene Kroppens Retning. Brystet godt hvælvet. Hænder og Skuldre godt bagudførte.

5. **Armslagstilling.**

Armene i vandret Plan, helt bøjede i Albuledet. Albuer og Skuldre godt bagudførte. Hænderne udstrakte med Haandfladerne nedad. Fingrene samlede. Fig. 53.

6. **Trækstilling.**

Arme og Hænder saa vidt muligt bagudstrakte. Haandfladerne a) bagud, b) indad, c) fremad. Sml. Fig. 40, Side 132.

7. **Vingstilling.**

Se Side 71.

8. **Fletstilling.**

Se Side 71.

BEVÆGELSER.

A. Armføring.

Langsom Bevægelse. Armene vel strakte.

1. **Staaende Armføring udad.**

Til Favnstilling a. *Arme udad . . . før! — Arme*

nedad . . . sænk! Eller: *Armføring udad, . . . Begynd! — Holdt!*

2. **Staaende Armføring fremad.**

Til Rækstilling b. *Arme fremad . . . før! — Arme nedad . . . sænk!* Eller: *Armføring fremad, . . . Begynd! — Holdt!*

3. **Staaende Armføring bagud.**

Til Trækstilling b. *Arme bagud . . . før! — Arme nedad . . . sænk!* Eller: *Armføring bagud, . . . Begynd! — Holdt!*

4. **Staaende Armføring udad og fremad.**

Til Favnstilling a og Rækstilling a. *Arme udad . . . før! — Arme fremad . . . før! — Arme udad . . . før! — Arme nedad . . . sænk!* Eller: *Armføring udad og fremad, . . . Begynd! — Holdt!*

5. **Staaende Armføring udad og opad.**

Til Favnstilling a; derpaa ved Armvridning til Favnstilling c; derfra til Strækstilling b. *Arme udad-opad . . . før! — Arme udad-nedad . . . sænk!* Eller: *Armføring udad-opad, . . . Begynd! — Holdt!*

6. **Staaende Armføring fremad og udad.**

Til Rækstilling b og Favnstilling b. *Arme fremad . . . før! — Arme udad . . . før! — Arme fremad . . . før! — Arme nedad . . . sænk!* Eller: *Armføring fremad og udad, . . . Begynd! — Holdt!*

7. **Staaende Armføring fremad og opad.**

Til Rækstilling b og Strækstilling b. *Arme fremad-opad . . . før! — Arme fremad-nedad . . . sænk!* Eller: *Armføring fremad-opad, . . . Begynd! — Holdt!*

8. **Staaende Armføring fremad-opad og udad-nedad.**

Til Rækstilling b, Strækstilling b, Favnstilling c, Favnstilling a og Retstilling. *Arme fremad-opad . . . før! — Arme udad-nedad . . . sænk!* Eller: *Armføring fremad-opad og udad-nedad, . . . Begynd! — Holdt!*

9. Staaende Armføring udad med Modstand over (under) Haandled.

I Sideløb til venstre tag . . . Afstand! — Toer et Skridt bagud og to Skridt til højre . . . gaa! — Toer venstre (højre) Fod fremad . . . sæt! — Til Modstand Etternes Haandled . . . fat! Hver Toer fatter sin Formands Haandled løst med de fire Fingre over og Tommelen under Ledet og gør saa stor Modstand mod Bevægelsen som muligt, dog saaledes, at denne ikke hindres i at foregaa jævnt (uden Ryk). *Etter Armføring udad, . . . Begynd! — Holdt! — Toer . . . ret! Alle om . . . kring! — Etter venstre (højre) Fod fremad . . . sæt!* o. s. v. Fig. 54.


Fig. 54.

10. Rækstaaende Armføring udad med Modstand bag Haandled.

Væsentlig som 9. Dog baade Etter og Toer gangstaaende med Front mod hinanden og Modstand alene under Armenes Udadføring.

B. Armvridning.

Fra Favnstilling a til Favnstilling c og tilbage.

1. Favnstaaende Armvridning.

Armvridning, . . . Et! — To! eller! *Begynd! — Holdt!*

2. Staaende Armvridning for hver 45 ° under Armføring udad-opad, udad-nedad.

Armføring udad-opad og tilbage med Armvridning, . . . Begynd! — Holdt!

C. Armsving.

Rask Bevægelse.

1. **Staaende Armsving opad.**

Armsving opad, . . . Et! — To! Paa *Et* svinges Armene rask gennem Rækstilling b til Strækstilling b og paa *To* ad samme Vej tilbage.

2. **Strækstaaende Armsving fremad.**

Armsving fremad, . . . Et! — To! Fra Strækstilling b svinges Armene rask til Rækstilling b og tilbage.

3. **Strækstaaende Armsving fremad-nedad-bagud.**

Armsving nedad-bagud, . . . Et! — To! Som før, kun gaar Bevægelsen her til Trækstilling b.

4. **Staaende Armsving fremad i Kreds.**

Armsving fremad i Kreds, . . . Begynd! — Holdt! Paa *Kreds* strækkes Armene og Hænderne knyttes. Paa *Begynd* svinges Armene saa raskt og plant som muligt i Kreds i den angivne Retning. Paa *Holdt* standses Bevægelsen, efter at den begyndte Kreds er fuldført, hvorpaa Retstilling indtages.

D. Armkredsning.

Langsom Bevægelse.

1. **Favnstaaende Armkredsning.**

Hver Arm beskriver en Keglellade fremad, opad, bagud, nedad o. s. v. Haandens Kredsbane omtrent en Fodlængde i Tværmaal. Haandfladen bestandig nedad. *Armkredsning, . . . Begynd! — Holdt!* Efter *Holdt* gaas direkte til Favnstilling a.

2. **Favnstaaende stor Armkredsning.**

Kredsens Tværmaal saa stort som muligt. *Stor Armkredsning, . . . Begynd! — Holdt!*

E. Haandkredsning.

Haanden langsom Keglebevægelse fra Favnstilling a.

1. **Favnstaaende Haandkredsning.**

Haandkredsning fremad-opad (bagud-opad), . . . Begynd! — Holdt!

F. Armfrembøjning.

Til Armslagstilling.

1. **Favnstaaende Armfrembøjning.**

Arme forom . . . bøj! — Arme udad . . . før! Haandfladerne nedad.

2. **Staaende Armfrembøjning.**

Arme forom . . . bøj! — Hænder . . . ned!

G. Armslag.

Mellem Favnstilling a og Armslagstilling.

1. **Armslagstaaende Armslag udad.**

Armslag udad, . . . Et! — To!

2. **Favnstaaende Armslag indad.**

Armslag indad, . . . Et! — To!

3. **Armslagstaaende Armslag udad-indad.**

Armslag udad-indad, . . . Et!

4. **Favnstaaende Armslag indad-udad.**

Armslag indad-udad, . . . Et!

Medens man ved 1, 2 og 4 holder Overarmen stille og selv vilkaarlig standser Underarmen efter dens Udslag, giver man ved Øvelse 3 Svingkraften frit Spillerum og lader Underarmen og Overarmen gaa saa langt tilbage, at Bevægelsen standses og omsættes til en Fremadbevægelse. Hænderne maa under disse Øvelser ikke berøre Brystet.

H. Armbøjning.

Til Bøjstilling.

1. **Staaende Armbøjning.**

Arme . . . bøj! — Arme nedad . . . stræk! Strækningen foregaar i dette og alle de følgende Tilfælde ved Stød.

2. **Rækstaaende Armbøjning.**

Rækstilling b. *Arme . . . bøj! — Arme fremad . . . stræk!*

3. **Favnstaaende Armbøjning.**

Favnstilling a. *Arme . . . bøj! — Arme udad . . . stræk!*

4. **Strækstaaende Armbøjning.**

Strækstilling b. *Arme . . . bøj! — Arme opad . . . stræk!*

5. **Trækstaaende Armbøjning.**

Trækstilling b. *Arme . . . bøj! — Arme bagud . . . stræk!*

I. Armstrækning.

Gennem Bøjstilling. „Armstød".

1. **Bøjstaaende Armstrækning fremad.**

Til Rækstilling b. *Arme fremad . . . stræk! — Arme . . . bøj!* Eller: *Armstrækning fremad, . . . Et! — To!*

2. **Staaende Armstrækning fremad.**

Øvelsen er en ligefrem Sammensætning af staaende Armbøjning og bøjstaaende Armstrækning fremad; men Kommandoen forkortes til: *Arme fremad . . . stræk! — Arme nedad . . . stræk!* Eller: *Armstrækning fremad, . . . Et! — To! — Tre! — Fire!* Det tilsvarende gælder de følgende staaende Armstrækninger.

3. **Bøjstaaende Armstrækning udad.**
Til Favnstilling a.
4. **Staaende Armstrækning udad.**
5. **Bøjstaaende Armstrækning opad.**
Til Strækstilling b.
6. **Staaende Armstrækning opad.**
7. **Bøjstaaende Armstrækning bagud.**
Til Trækstilling b.
8. **Staaende Armstrækning bagud.**
9. **Bøjstaaende Armstrækning nedad.**
10. **Bøjstaaende Armstrækninger i Rækkefølge.**

Efter hver Strækning gaas tilbage til Bøjstillingen. *Arme . . . bøj! — Armstrækning fremad og opad, . . . Et! — To! — Tre! — Fire!* o. s. v. Ligesaa andre Sammensætninger.

11. **Staaende Armstrækninger i Rækkefølge.**

Efter hver Strækning gaas tilbage til Retstillingen. *Armstrækning fremad og opad, . . . Et! — To! — Tre! — Fire! — Fem! — Seks! — Syv! — Otte!* o. s. v. Ligesaa andre Sammensætninger.

12. **Bøjstaaende Armstrækning udad til Favnstilling c.**

Arme . . . bøj! — Med Haandfladen opad (langsom) Armstrækning udad, . . . Et! — To!

13. **Bøjstaaende ensidig Armstrækning opad og nedad og Bytning.**

Venstre (højre) Arm opad, højre (venstre) Arm nedad . . . stræk! — Byt om. — Et! — To! o. s. v.

J. Hovedbøjning.

Armene ret- eller vingstillede. Ved Fremadbøjning maa Hagen bestandig være trukket godt ind, ved Bagudbøjning i Begyndelsen af Bevægelsen.

1. **Staaende Hovedbøjning fremad.**
Hoved fremad . . . bøj! — Opad . . . før!
2. **Staaende Hovedbøjning bagud.**
Hoved bagud . . . bøj! — Opad . . . før!
3. **Staaende Hovedbøjning fremad og bagud.**
Hovedbøjning fremad og bagud, . . . Et! — To! — Hoved opad . . . før!
4. **Staaende Hovedbøjning til Siderne.**
Hoved til venstre (højre) . . . bøj! — Opad . . . før! Eller: *Hovedbøjning til venstre og højre, . . . Et! — To! — Hoved opad . . . før!*

K. Hoveddrejning.

Arme ret- eller vingstillede.

1. **Staaende Hoveddrejning.**
Hoved til venstre (højre) . . . drej! — Fremad . . . drej! Langsom Bevægelse. Eller: *Hurtig Hoveddrejning til venstre (højre) . . . Et! — To! — Til højre (venstre) . . . Et! — To!* Hurtig Hoveddrejning maa ikke gøres for mange Gange i Træk.
2. **Staaende Hoveddrejning med Hovedbøjning.**
Hoved halvt til venstre (højre) . . . drej! — Bagud . . . bøj! — Opad . . . før! — Fremad . . . bøj! — Opad . . . før! — Fremad . . . drej! Bøjningernes Retning bestemmes ved Hovedets Stilling i vedkommende Øjeblik.

L. Hovedkredsning.

Langsom Keglebevægelse. Arme som ved K. Ikke for længe.

1. Staaende Hovedkredsning.

Hovedkredsning til venstre (højre), . . . Begynd! — Holdt! Bevægelsen er i første Tilfælde fremad, til venstre, bagud o. s. v.

Ogsaa Øvelser for Fingrene ere gavnlige og undertiden særdeles nødvendige; men de høre naturligere hjemme i Skrive-, Tegne-, Sløjd- og Spilletimerne end i Gymnastiksalen. Man kan f. Eks. øve:

Fingerbøjning og -strækning,
Fingerløftning og -sænkning,
Fingerspredning og -samling

uden eller med Modstand fra den anden Haands Fingre.

VII.

SPRINGEØVELSER.

FORBEMÆRKNINGER.

1. Ved Spring forstaas alle de Bevægelser, ved hvilke Legemet ved et rask og kraftigt Aftryk mod Underlaget enten væsentlig af den ene eller af begge Fødder samtidig kastes opad og som oftest tillige fremad i den ene eller den anden Retning for efter endt Stigning atter at dale ned med Fødderne mod samme eller et højere- eller lavereliggende Underlag. Ofte tages tillige, enten straks eller senere under Bevægelsen, Aftryk med Hænderne fra et eller andet Redskab; Springene kaldes da sammensatte eller bundne, medens de i førstnævnte Tilfælde benævnes frie. Begge Arter udføres dels uden, dels med Tilløb.

2. Opspringsstedet maa være fast for at kunne yde den tilstrækkelige Modstand, dog ikke ganske uelastisk som f. Eks. et Beton- eller Lergulv. Om fornødent afgrænses det ved en Kridtstreg eller deslige. Er det paa Jorden, maa det renses for Smaastene og anden Ujævnhed og ikke være slibrigt, saa at der kan ske Udglidning. Paa et glat Trægulv kan man strø Harpikspulver eller kridte.

3. Skal Opspringet ske uden Tilløb og med Aftryk væsentlig af een Fod (delt Aftryk, Aftryk med enkelt Fod), stiller Eleven sig med Spidsen af den Fod, der skal gøre det sidste og væsentligste Aftryk, lige foran Stregen visende i den Retning, hvori Springet skal ske. Den anden Fod sættes paa tværs af denne Retning med Hælen et Skridt bag den første. Ansigtet viser i forreste, Brystet i bageste Fods Retning, begge Knæ bøjes noget, bageste Knæ mest. Legemets Vægt hviler paa bageste Ben og begge Arme ere førte noget til den Side, der vender bort fra Stregen. Springet sker nu, idet Arme og Krop svinges fremad til Front mod Stregen, samtidig med at bageste Ben trykker af, ved at Knæet og Vristen rask strækkes og Legemsvægten føres over paa forreste Ben. Derpaa sætter dette paa lignende Maade fra, medens bageste Ben kastes fremad. Saa snart Legemet har forladt Underlaget, samles Hælene; Knæ og Vriste holdes strakte, Knæene dog ikke for stærkt, og Eleven bereder sig paa, at Nedspringet kan finde Sted paa den nedenfor beskrevne Maade. Saaledes øves sædvanligvis Længdespring uden Tilløb. Ved kortere Spring kan Kropsvinget udelades.

4. Skal Springet ske uden Tilløb og med samlet Aftryk af begge Fødder, stiller Eleven sig med Front i Springets Retning, gør Hælhævning og en let Knæbøjning og sætter fra ved rask at strække Knæ og Vriste, idet Legemet umiddelbart i Forvejen er ført saa meget forover, at Aftrykket giver det saa megen fremadskridende Bevægelse, som det forlangte Spring kræver. Armene ere ved Fremadspring førte noget bagud og svinges under og noget efter Aftrykket rask fremad og atter tilbage. Umiddelbart efter Opspringet føres Knæene mere eller mindre op mod Brystet, medens Vristene bøjes. Efter at største Højde er naaet, strækkes Knæ

og Vriste rask, saa at Nedspringet kan finde Sted paa den nedenfor beskrevne Maade. Saaledes øves visse Højde- og visse Længdespring.

5. Ved Spring uden Tilløb maa Aftrykket skabe den hele baade fremad- og opadgaaende Bevægelse. Er der Tilløb, skaber dette derimod største Delen af den fremadgaaende Bevægelse, saa at Aftrykket væsentlig kan anvendes til den opadgaaende. Tilløbet bør derfor være indrettet efter dette Formaal; det bør kun være saa langt, at Eleven netop kan komme i den tilstrækkelige Fart; Hastigheden bør tiltage under hele Tilløbet, og dette bør derfor ved Længdespring være længere end ved Højdespring. Der begyndes med Hælhævning og rask Taagang, som saa 4—10 Skridt foran Opspringsstedet gaar over til raskere og raskere Løb.

6. Skal efter Tilløb Aftrykket tages med en enkelt Fod, indrettes Løbet, saa at denne sættes til Jorden netop paa Opspringsstedet. Idet Legemsvægten er lige over den, trykkes af. Skal Springet være Længdespring, kastes det andet Ben rask fremad med strakt Knæ og Vrist, og første Ben sluttes til i samme Stilling. Skal det være Højdespring, trækkes efter Opspringet Knæene op mod Brystet o. s. v. som under 4. Armene svinges under og efter Aftrykket noget fremad-opad og derpaa atter tilbage. Saaledes øves de allerfleste frie Spring med Tilløb.

7. Skal der efter et Tilløb tages Aftryk med samlede Fødder, gøres først Forspring, d. e. Eleven slutter Løbet med et lille Længdespring som det under 6 nævnte, og Nedspringet fra dette (se nedenfor) gaar umiddelbart over i Opspringet til det egentlige Spring. Da kun en lille Del af Elevens Kraft bør anvendes paa Forspringet bør dette kun have en meget ringe Højde, medens det paa Grund af Tilløbet altid vil faa en for-

holdsvis større Længde, særlig hvis det paafølgende egentlige Spring overvejende skal have Længdeudstrækning og Tilløbet derfor har været særlig stærkt. De fleste bundne Spring paa Hest, Buk o. s. v. med Tilløb øves paa denne Maade.

8. Afslutningen af Springet, Nedspringet, spiller ved alle Springeøvelser en særdeles vigtig Rolle. Smukke Nedspring ere i Almindelighed et godt Kendetegn paa, at Eleverne virkelig have magtet Opgaven, ligesom slette Nedspring sædvanlig bevise, at Forøvelserne ikke have været tilstrækkelige.

Nedspringsstedet maa ikke være for haardt. Er det paa Jorden, maa det derfor være frit for Smaasten og deslige; er man paa Trægulv, maa dette ved større Spring være belagt med Maatte eller Madras, ligesom der ved ethvert større Spring paa Nedspringsstedet maa staa een eller to paalidelige Modtagere rede til at gribe og understøtte den springende, saa snart Nedspringet har Udsigt til at mislykkes. I Nedspringsøjeblikket maa Eleven have næsten strakte Knæ, samlede Hæle og strakte Vriste, og begge Fodbalder maa naa Underlaget samtidig og med samme Styrke. (Om enkelte Nedspring paa een Fod senere!) Legemets dalende Bevægelse maa ikke standses brat, men lidt efter lidt under en Knæbøjning, der umiddelbart efterfølges af en Knæstrækning og Hælsænkning*). I det Øjeblik Fødderne berøre Jorden, standses for deres Vedkommende Legemets fremadskridende Bevægelse, medens Overkroppen endnu bevæger sig et Stykke videre. Fødderne maa derfor i Nedspringsøjeblikket være saa langt fremme foran Legemets Tyngdepunkt, at den hele fremadskridende

*) Ved Forspringsnedspringet er Knæbøjningen meget lille og hurtig, og Hælsænkningen bortfalder.

Bevægelse kan være standset, saa snart Overkroppen befinder sig lodret over dem. Eleven maa med andre Ord efter Springets Afslutning hverken falde bagover eller forover, men skal ende i Retstillingen for i Reglen umiddelbart derefter at begive sig bort i Løb eller rask Gang. Da denne sidste Bevægelse vil kunne optage en Del af Overkroppens Fremskridtshastighed, maa der for saa vidt hellere være noget for meget end noget for lidt af denne. Fodderne maa altsaa slet ikke sættes til Jorden længere fremme, end at Overkroppen kan følge med, ligesom det ikke maa finde Sted, at Eleven for at undgaa at støde paa Snoren eller en anden Genstand, han skal springe over, svejer Ryggen saa stærkt, at han kommer ned med en større eller mindre Kropbøjning bagud. Legemet skal tværtimod saa vidt muligt være retlinet udstrakt, idet Underlaget atter berøres.

9. Kun forholdsvis faa og lette Spring kunne være Fællesøvelser, d. e. foretages af alle Elever samtidig. De allerfleste maa fra først af foretages af een Elev ad Gangen, og først naar tilstrækkelig Færdighed er naaet, kan man lade saa mange Elever springe samtidig, som Redskabernes Antal og Natur tillader. Derimod kunne de fleste af disse Øvelser, naar den tilstrækkelige Færdighed er naaet, foretages i Strøm, d. v. s. saaledes, at den ene Elev følger saa umiddelbart efter den anden som muligt. Ogsaa ved Springeøvelserne maa det med andre Ord være et Formaal at beskæftige samtlige Elever ret vedholdende; men dette Formaal maa begrænses ved Hensynet til, at hver enkelt Øvelse maa udføres omhyggeligt, uden Overanstrengelse og under fornødent Tilsyn og Betryggelse. Stærkere Spring bør ikke øves med kvindelige Elever. Sml. Side 30—31.

BEVÆGELSER.

A. Løb.

Se Ordningsøvelser, Side 90—97.

B. Hop.

Intet Tilløb, Aftryk med samlede Fødder. Armene sædvanlig frit nedhængende. Fællesøvelse.

1. **Hop paa Stedet (med Vendinger m. m.)**

a. *Paa Tælling hop paa Stedet, . . . Et! — To! — Tre! — Fire! — Fem!* Paa de fem Udførelseskommandoer gøres henholdsvis Hælhævning, Knæbøjning, Opspring med Nedfald til Hugstilling, Knæstrækning og Hælsænkning. Aftrykket saa kraftigt, at Knæ og Vriste kunne være fuldstændig strakte, før Neddalingen begynder.

b. *Et (to, tre) Hop paa Stedet . . . hop!*

c. *Et Hop paa Stedet med Vending til venstre (højre) . . . hop!*

d. *Et Hop paa Stedet med Omkringvending til venstre (højre) . . . hop!*

e. *Hop paa Stedet, . . . Begynd! — Holdt!*

f. *Et Hop paa Stedet med Armsving opad . . . hop!* Armene svinges under Hoppet op til Strækstilling og tilbage.

g. *Et Hop paa Stedet med Armkastning udad . . . hop!* Armene der i Begyndelsen maa være i Retstilling, kastes ved Aftrykket udad til Favnstilling a og føres under Nedfaldet tilbage til Begyndelsesstillingen.

h. *Et Hop paa Stedet med Benspredning og -samling . . . hop!* Hælene maa atter være samlede, idet Fødderne paany berøre Jorden. Armene vingstillede.

i. *Et Hop paa Stedet med Benspredning og -samling og Armkastning udad . . . hop!*

j. *Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til Siden, . . . Begynd! — Holdt!* Der gøres skiftevis to (eet) Hop paa hver Fod, først paa venstre, medens det andet Ben samtidig svinges ud til Siden og tilbage. Holdt kommanderes „langt“. Armene vingstillede.

k. *Hop paa Stedet med skiftevis Benspredning og Bensamling. . . . Begynd! — Holdt!* Hælene i første, tredie o. s. v. Nedspring to Fodlængder fra hinanden. Armene vingstillede.

l. *Hop paa Stedet med skiftevis ensidig Benspredning, . . . Begynd! — Holdt!* Venstre og højre Fod afvekslende i Nedspringet ført 2 Fodlængder udad til Siden. Kroppens Vægt vedblivende over den ikke udadførte Fod. Holdt kommanderes under et Nedspring, og der gøres derefter endnu et Hop med Nedspring med samlede Hæle. Armene vingstillede.

2. **Hop med strakte Knæ (og Vendinger).**

Hop med strakte Knæ. . . . Begynd! (Venstre . . . om! o. s. v.) — *Holdt!* Aftryk tages alene ved Vristbøjning og -strækning, medens Knæene holdes let strakte; dog foretages en Knæbøjning forud for og efter enhver Vending og i det afsluttende Nedspring. Hurtig Takt.

3. **Hop fremad (til venstre, til højre, bagud).**

Et (to, tre) Hop fremad (til venstre, til højre, bagud) . . . hop! Efter Knæbøjningen føres Legemets Tyngdepunkt saa langt ud i den Retning, hvori Hoppet skal ske, at den fornødne Fremskridtshastighed vindes. Hoppet understøttes ved en Armkastning i Bevægelsens Retning, men maa ikke gøres længere, end at Holdningen kan bevares ved Nedspringet.

C. Længdespring.

1. **Længdespring uden Tilløb.**

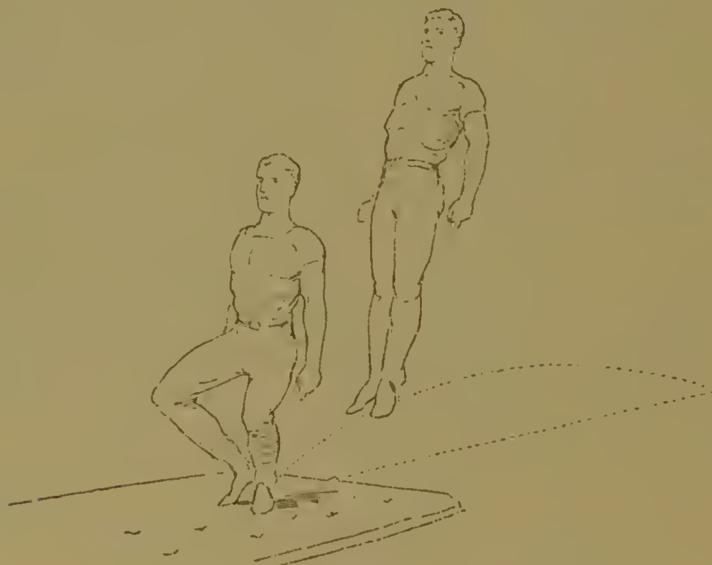
a. Efter passende Opstilling kommanderes for samt-


Fig. 55.

lige Elever: *Halvvenstre (halvhøjre) . . . om!* — *Fødder . . . slut!* — *Fødder helt . . . ud!* — *Til Længdespring venstre (højre) Fod et Skridt skraat bagud . . . sæt!* — *Knæ bøj. og Arme til venstre (højre) . . . før!* — *Fremad . . . spring!* Øvelsen foretages da i Overensstemmelse med Forbemærkning 3 og 8.

b. Som Enkeltmandsøvelse foregaar dette Spring uden Kommando, blot med Angivelse af, hvilken Fod der skal tage det sidste Aftryk: *venstre, højre, „fri“ Fod.* Op- og Nedspringsstedet kunne afmærkes ved to Streger. Opstilling paa een Række parallel med Springets Retning. Fig. 55.

c. Ogsaa Længdespring med samlet Aftryk (sml. B, 3) kan benyttes som Enkeltmandsøvelse.


Fig. 56.

2. **Længdespring med Tilløb.**

a. Efter passende Opstilling kommanderes for samtlige Elever: *Længdespring med 1 (2, 3) Skridts Tilløb: med venstre (højre Fod) . . . begynd!* Springet udføres da paa den derved bestemte Fod i Overensstemmelse med Forbemærkning 6 og 8. Fig. 56.

b. Som Enkeltmandsøvelse uden Kommando. Sml. 1. b.

D. Højdespring.

Over Snor, Bom, Plint, Buk, Hest (Lænd, Sadel).

1. **Højdespring uden Tilløb.**

Samlet Aftryk. Forbemærkning 4. Benyttelsen af Redskab gør, at kun en enkelt eller nogle faa kunne springe ad Gangen. Øvelsen foregaar derfor uden Kommando, først over Snor, senere, naar tilstrækkelig Færdighed og Sikkerhed er naaet, over en noget lavere Bom.

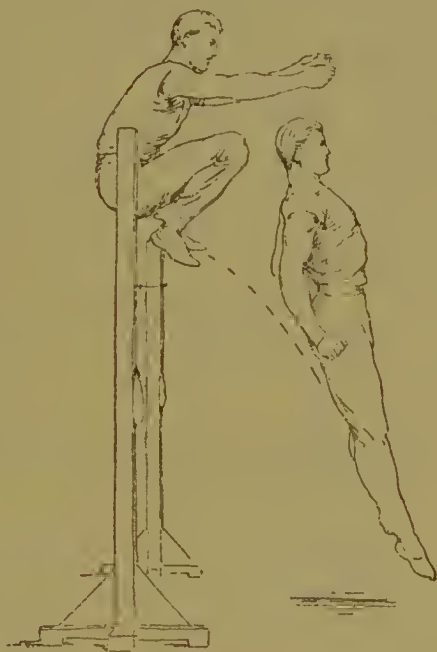


Fig. 57.

2. **Højdespring med Tilløb.**

Delt Aftryk, Forbemærkning 6. Een eller nogle faa ad Gangen. Ingen Kommando, kun Angivelse af Foden (højre, venstre eller fri Fod). Samtlige ovennævnte Redskaber. Fig. 57.

Ogsaa forenet Højde- og Længdespring kan øves.

Ved Spring med Tilløb over Snor eller andet Redskab maa man passe at gøre Aftrykket i tilstrækkelig Afstand fra det Sted, hvor den største Højde skal naas. Redskabet maa have sin Plads omtrent midt mellem Opsprings- og Nedspringsstedet, dog lidt nærmere ved dette sidste.

E. Sidespring.

Over Gulv, Snor, Bom.

1. **Sidespring i Længden til venstre (højre).**

Et Sidespring til venstre (højre) . . . spring! Efter en let Hælhævning og Knæbøjning kastes venstre (højre) Ben under rask Udstrækning af Vrist og Knæ til venstre (højre), samtidig med at Legemsvægten føres lidt til venstre (højre) og der tages Aftryk med højre (venstre) Fod. Nedspring paa samlede Fødder. Kan ogsaa foretages lige til Siden eller skraat fremad med eet Skridts Tilløb ved Benkrydsning, idet venstre Fod føres til højre foran højre Fod, hvis Springet skal ske til højre og omvendt. Fællesøvelse.

De følgende Sidespring ere Enkeltmandsøvelser uden Kommando.

2. **Sidespring i Højden til venstre (højre) uden Tilløb.**

Eleven stiller sig, saa at han har Snoren (Bommen) paa venstre (højre) Side i omtrent 1 Skridts Afstand. Efter en let Hælhævning og Knæbøjning kastes venstre (højre) Ben under rask Udstrækning af Vrist og Knæ over Snoren, samtidig med at højre (venstre) Ben ved Strækning af Vrist og Knæ sætter af, og dernæst følger venstre (højre) Ben. Ved Nedspringet sættes først venstre (højre) og umiddelbart derefter højre (venstre) Fodbalde til Jorden, den sidste et kort Skridt foran den første.

Springet støttes ved rask Fremkastning af Armene. Bommen ikke for høj. Fig. 58.

3. **Sidespring i Højden til venstre og højre (højre og venstre) med 1 Skridts Tilløb.**

Efter Springet til venstre (højre) følger med 1 Skridts Mellemrum et lignende Spring til højre (venstre) Nedspring som under 2. Kun over Snor.

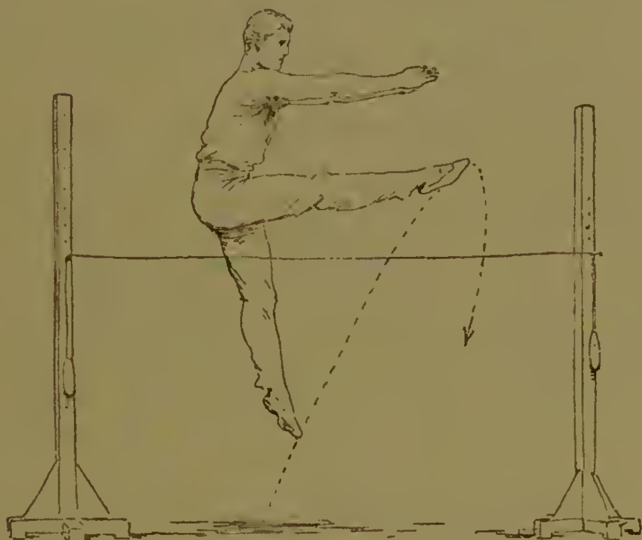


Fig. 58.

4. **Sidespring i Højden til venstre (højre) med 2 Skridts Tilløb.**

Som 2; kun tages i rask Gang eller Løb et 2 Skridts Tilløb under en spids Vinkel (20—30 Grader) med Snorens (Bommens) Retning. Er Redskabet paa venstre (højre) Side, begyndes Tilløbet med venstre (højre) Fod og endes med højre (venstre). Med denne sættes af, medens først bageste og derefter forreste Ben kastes over.

F. Dybdespring.

De fleste af disse Spring forekomme som naturlig Afslutning paa andre Øvelser og behøve derfor ikke nødvendigvis at indøves særskilt. De fleste ere Enkeltmandsøvelser uden Kommando. Paa Ribbevæggene kunne dog adskillige dyrkes som Fællesøvelser, og Kommandoen kan da lyde: *Fra Ribber . . . ned!* Ved mindre Dybdespring gælde de almindelige Nedspringsregler; ved større maa Knæ og Fødder holdes næsten samlede (sluttede).

1. **Staaende forlæns (sidelæns, baglæns) Dybdespring (med Haandstotning).**

Plint, Buk, Hest, Bom, Ribber. Let Aftryk med en enkelt Fod, medens den anden kastes frem i Springets Retning. Ved Baglænsspringet dog Aftryk med begge Fødder. Er Dybdespringet sidelæns eller baglæns fra Plint, Buk eller Hest, kan nærmeste eller begge Hænder lægges paa Redskabet, idet de passere dette, til Bevarelse af Ligevægten og Dæmpning af Farten. Ved Nedspring fra Ribbevæg, hvor Legemet har været fastholdt ved Hænderne i Strækhøjde eller næsten Strækhøjde, maa Hænderne slippe et Øjeblik efter Fødderne og støde svagt fra.

2. **Hugsiddende forlæns (baglæns) Dybdespring.**

Plint, Buk, Hest. For at formindske Hastigheden bøjes ned til næsten dyb Hugstilling, og Aftrykket med samlede Fødder gøres saa svagt, at Knæleddene kun rettes lidt ud. Ved Baglænsspringet kan støttes med begge Hænder som før.

3. **Sidebøjet forlæns (baglæns) Dybdespring med Haandstotning.**

Plint, Buk, Hest. Eleven indtager dyb Hugstilling og bøjer sig derpaa lidt fremad til venstre eller højre,

saa at han kan støtte venstre eller højre Haand mod Redskabet. Efter Udspringet drejes Legemet til venstre eller højre, for at Haanden kan støtte saa længe som muligt. Der endes med Siden mod Redskabet.

4. **Sidesiddende forlæns Dybdespring med Haandstøtning (og Vending).**

Plint, Buk, Hest, Ræk, Bom. Benene svinges udad, og der trykkes af med Hænderne, som ere anbragte udfor Hofterne, enten ligeligt med begge, saa at Springet ender med uforandret Front, eller særlig stærkt med den ene Haand, saa at Eleven ender Springet med den modsatte Haands Side vendt mod Redskabet.

5. **Hængende lodret (Fremad-, Bagud-) Dybdespring.**

Bom, Ræk, Ribber. Skal Nedspringet fra Bom eller Ræk være lodret, hæver man sig lidt op i Armene, lige før man slipper. Skal Springet være noget fremad eller bagud, svinges tillige Benene i denne Retning, og Springet begyndes, før denne Svingning endnu er endt. Ved Nedspring fra hængende Stilling i Ribberne, maa man lige før Slippet ved et passende Aftryk med Ryg, Fodspids eller deslige føre Legemet noget ud fra Redskabet.

6. **Hængende Dybdespring med Vending.**

Skal Nedspring ske fra en høj Mur (et højt Plankeværk, øverste Ribbe), indtages strækhængende Stilling med Hænderne paa Overkanten og Brystet mod Muren. Derpaa slipper den venstre (højre) Haand og trykker, umiddelbart før den anden slipper, Legemet saaledes udad fra Muren, at dette gaar fri af den og drejer sig med venstre (højre) Side ud fra den.

7. **Støthængende Bagud- (Fremad-) Dybdespring.**

Bom, Ræk. Umiddelbart før Hænderne give Aftryk, maa Legemet ved Bensving føres noget bort fra Redskabet.

Ved Nedgang fra Trapez maa ikke glemmes, at

Trapezstangen ikke yder Modstand mod Sidetryk, saa at Nedspring her ikke kan foretages som fra fast Redskab. Forskellige Nedgangsmaader ere omtalte i det foregaaende.

G. Hævspring.

Over Bom, Gulv, Snor.

1. **Hævspring i Dobbeltbom.**

Overbom i Strækhøjde. Underbom indtil Hoftehøjde.

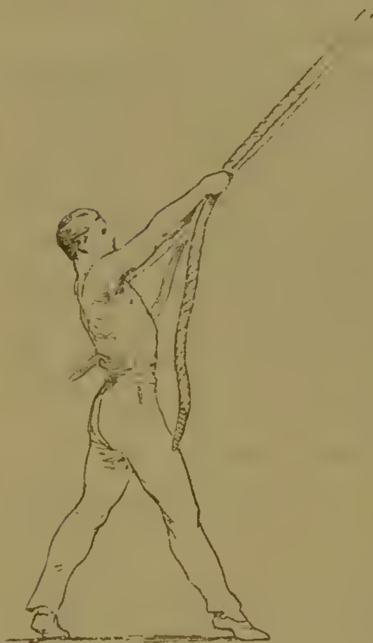


Fig. 59 a.

a. Siden mod Redskabet. Uden Tilløb. Eleven stiller sig et kort Skridt fra Redskabet og gør samlet eller delt Benkastning over Underbommen, idet han i Opspringet griber Overbommen med Tværgreb og fjerneste Haand forrest og ved Krophævning under Springet forøger dettes Højde. Overbommen slippes, naar Underbommen er passeret. Nedspringet er som Benkastningen samlet eller delt.

b. Siden mod Redskabet. Kort Tilløb. Som a, kun med kort, skraat Tilløb (sml. Sidespring, Side 170—171) og Forspring, hvis Benkastningen skal være samlet.

c. Front mod Redskabet. Uden Tilløb. Eleven stiller sig 1—2 Skridt fra Redskabet, tager samlet Aftryk og fatter Overbommen med Overgreb og Hænderne i Skulderbreddes Afstand, hæver ved Armbøjning Legemet op og svinger Benene først bøjede ved Knæløftning frem

over Underbommen og senere strakte videre fremad og nedad. Hænderne slippe med et Ryk, der fører ogsaa Overkroppen tilstrækkeligt fremad.

d. Front mod Redskabet. Med Tilløb. Som c, men med Tilløb, Forspring og samlet Aftryk, dette sidste nu noget længere fra Redskabet. Overbommen kan her være over Strækhøjde.



Fig. 59 b.

2. **Hævspring i Dobbelttov (Ringe, Enkelttov).** Over Gulv, Snor.

a. I Længden. Eleven fatter to Klavretove i Skulderhøjde eller noget lavere, gaar nogle Skridt baglæns, indtil Hænderne ere løftede næsten til Strækhøjde, fører det ene Ben bagud og sætter af med det andet, idet Kroppen kastes bagover, indtil Armene ere fuldt strakte. Fig. 59 a. Efter Opspringet bøjes Armene, og Legemet føres med samlede strakte Ben fremad til vandret Stilling mellem Tovene, medens disse svinge fremad. Fig. 59 b. Idet Svinget er ved at slutte, sænkes Benene, Armene strækkes



Fig. 60 a.

noget og Tovene slippes med et Ryk, der giver Overkroppen tilstrækkelig Fart, til at Eleven kan opnaa den rette Stilling i Nedspringet. Ogsaa Ringe eller et enkelt Tov kunne paa tilsvarende Maade benyttes. Efter Pladsen i Salen og Tovenes Længde kan denne Øvelse undertiden med Fordel ændres noget, saa at der begyndes med et Par Skridts forlæns eller baglæns Tilløb og enkelt Aftryk.

b. I Højden. Som a. Kun løftes Benene til noget over vandret Stilling, og Ryggen svejes og løftes end yderligere, idet Benene efter at have passeret Snoren sænkes, saa at Legemet kan føres saa højt over denne som muligt. Fig. 60 a og b. Snoren anbringes et Par Skridt foran (ɔ: fjernere fra Eleven end) Tovenes Ophængningspunkter.

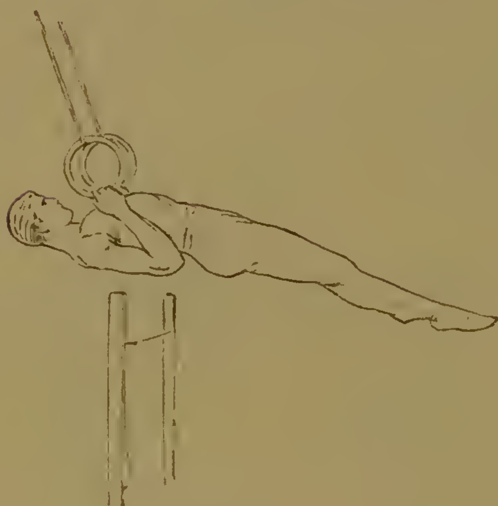


Fig. 60 b.

Ligesom det foregaaende kan ogsaa dette Spring begynde med et Par Skridts forlæns eller baglæns Tilløb og enkelt Aftryk. Hvor kun Klavretove kunne benyttes, ville disse paa Grund af deres Længde i Almindelighed rive Snoren ned.

Hævspring over Bom, Plint o. s. v. bør kun øves med stor Varsomhed. Hvor enkelt Tov benyttes, lægges Enden af dette over Skulderen.

H. Brystning.

Sadel, Bom, Ræk, Barre. Til Strækstøthæng.

1. **Staaende Brystning (med delt eller samlet Bensving og Sidninger).**

Eleven stiller sig tæt foran Sadelen (paa Bom eller Hest)*), fatter Sadelbommene paa Midten**) og springer med samlet Aftryk af Fødder og Hænder op til Strækstøthæng. Venstre (højre) eller begge Ben kunne derefter i strakt Stilling svinges over venstre, højre eller begge Sadelbomme, idet vedkommende Haand med et rask Tryk slipper sit Greb, indtil Svinget er sket. Ligesaa kan udføres Tilbagesving. Ogsaa paa selve Bommen. Barrebom eller Ræk kan

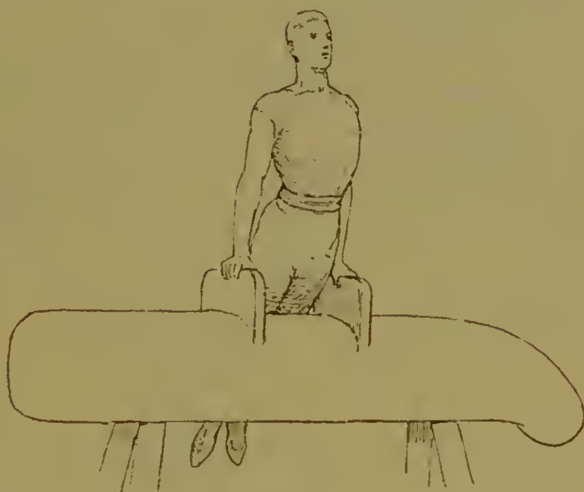


Fig. 61.

Øvelsen udføres, om den end her, hvor Sadelhøjden mangler, bliver en Del vanskeligere. Efter Svinget kan halv eller hel Sidesidning indtages. Kommandoen er: *Til Brystning . . . op! — Fra Stilling . . . ned!* Bensvingene uden egentlig Kommando. Fig. 61.

2. **Sidestaaende Brystning (med delt eller samlet Bensving og Sidninger).**

Som 1. kun stiller Eleven sig med venstre (højre)

*) Naar Hesten benyttes paa tværs, stilles den i Reglen med Halsen til venstre, Bagkroppen til højre.

**) Fatning af Sadelbomme maa i Almindelighed ske paa Midten.

Side mod Redskabet, lægger straks kun nærmeste Haand paa dette og gør i Opspringet Vending til venstre (højre), saa at han kommer op som før. Ved Nedspringet sker Aftrykket, saa at der gøres Vending til højre (venstre).

3. **Brystning med Tilløb.**

Som 1, kun kort Tilløb, Forspring og samlet Aftryk. Hænderne gribe fat, samtidig med at Aftrykket sker.

I. Opsidning

Til Ridestilling foran. bagved eller i Sadel.

1. **Staaende Opsidning til venstre (højre) paa Hals eller Lænd af Hest (med Opspring til staaende Stilling).**

Eleven stiller sig med Front mod Hestens Side tæt foran Halsen (Lænden). fatter med højre (venstre) Haand forreste (bageste) Sadelbom og lægger den anden Haand i Skulderbreddes Afstand

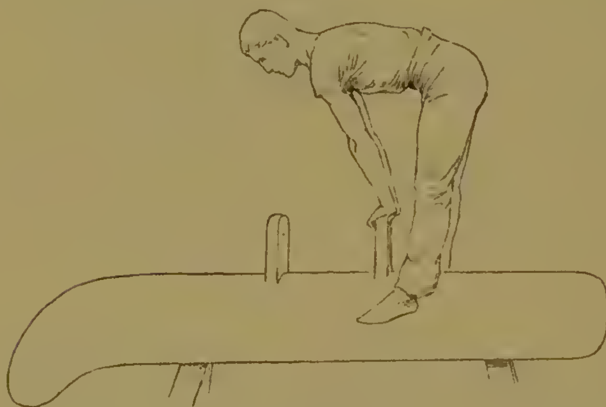


Fig. 62 a.

fra den første fladt paa Hesten. tager samlet Aftryk og svinger efter Opspringet venstre (højre) Ben strakt over Hesten. idet sidstnævnte Haand flyttes over til den første paa Sadelbommen og Legemet drejes til Front mod Sadelen. Benene sluttes. til Standsning af Farten. rask med Ankler eller dog med Knæ mod Hestens Sider tæt foran (bagved) Sadlen. Fig. 62 a. og Eleven

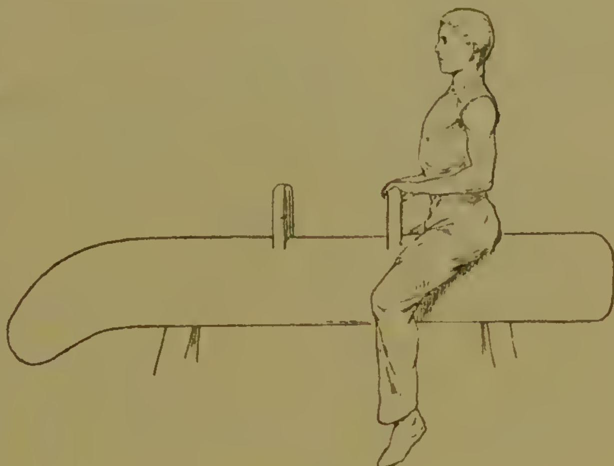


Fig. 62b.

sætter sig derpaa i Ridestilling paa samme Sted, Fig. 62 b.

Afsidning foregaar ved Bensving fremad og derpaa bagud, Fig. 63, idet Benene samles over Hesten, til samme eller modsat Side af denne, medens den ene Haand atter flyttes til Hestens Hals eller Lænd, saa at der endes i Opspringsstillingen.

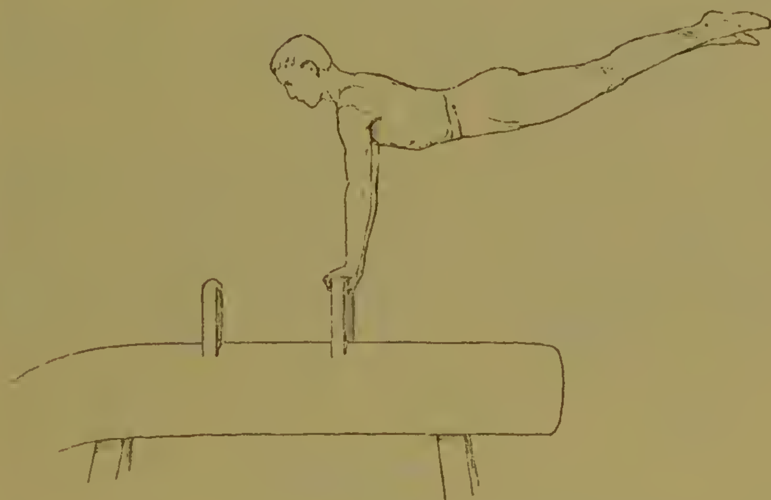


Fig. 63.

Opspring til staaende Stilling foran eller bag Sadel sker paa lignende Maade ved Bensving. Kort før, eller lige idet Eleven faar Fodfæste, slipper han med Hænderne og hæver sig op til Retstilling. Nedgang ved Forover-

bøjning. Fatning af Sadelbommen og Indtagelse af Ridestilling ved Standsning som før.

2. **Staaende Opsidning til højre (venstre) i Sadel.**

Hest. Som 1, kun fatte Hænderne nu hver sin Sadelbom ved Øvelsens Begyndelse og Slutning, og Eleven sætter sig i Sadelen.

3. **Opsidning med Tilløb.**

Hest paa langs. Lænd eller Sadelpude. Tilløb, Forspring og samlet Aftryk. Efter Opspringet lægges Hænderne paa Hestens Lænd (eller paa Sadelpuden tæt bag bageste Bom, om Opsidningen skal ske helt henne over Sadelen), og et nyt Aftryk tages med dem, saa at Benene ligesom før med Ankler eller Knæ kunne klemme om Hestens Sider til Standsning af Farten, medens Hænderne samtidig ere flyttede til bageste Bom (eller et Stykke fremad paa Sadelpuden), hvorefter Ridestillingen indtages. Afsidning ved Bensving.

4. **Staaende Opsidning til Sidesæde (med Bensving til Ridesæde og tilbage).**

Buk, Sadelpude. Eleven stiller sig med Front mod Siden af Redskabet, midt for dette, lægger Hænderne paa og gør efter Opspringet Omkringvending til venstre eller højre, saa at der endes med Sidesidning. Nedspring ved Bensving og Haandaftryk, saa at der endes enten med Ryggen eller med Siden til Redskabet.

J. Opspring.

1. **Opspring uden Tilløb.**

Hest (i eller tæt uden om Sadel), Plint, Buk. Redskabet paa tværs. Samlet Aftryk med Fødder og derefter med Hænder; Rejsning til Retstilling og Nedspring fremad med enkelt (samlet) Aftryk.

2. Opspring med Tilløb.

Som 1, kun Tilløb. Ogsaa paa Sadelpude.

3. Indvendigt Opspring (med forud antydet indvendigt og udvendigt Opspring) i Sadel.

Eleven stiller sig med Front mod Sadelen, lægger Hænderne paa Sadelbommene og tager Opspring som til Staaen i Sadelen, men slipper ikke med Hænderne. Fig. 64 a, og fører atter Benene nedad, uden at Fødderne have berørt Sadelen. Umiddelbart efter Nedspringet og benyttende Knæbøjningen gør Eleven derpaa Opspring som til Staaen tæt uden om Sadelen, Fig. 64 b; men Fødderne føres atter ned som før, og først efter det tredie Opspring endes med Staaen i Sadelen. Overkrop og Fødder maa ved de „antydede“ Spring føres godt fremad.



Fig. 64a.



Fig. 64 b.

4. Udvendigt Opspring (med forud antydet udvendigt og indvendigt Opspring) uden om Sadel.

Som 3, kun i anden Orden.

5. Højt Opspring med eller uden Tilløb.

Paa Sadelbommene. Knæene føres uden om Armene. Fødderne sættes paa Bommene noget udaddrejede.

6. **Indvendigt Opspring med Hænder paa eller uden om Sadel med eller uden Tilløb.**
7. **Udvendigt Opspring med Hænder paa eller uden om Sadel med eller uden Tilløb.**
8. **Opspring med Tilløb bagfra.**

Plint, Buk, Lænd, Sadelpude. Redskab paa langs. Tilløb, Forspring, samlet Aftryk, Opspring; Aftryk med Hænderne og Retstilling (paa Sadelpuden over nærmeste eller fjerneste Bom). Benene føres op uden om Armene. Derpaa Nedspring til Siden eller, fra Buk og Sadelpude, fremad.



Fig. 65.

9. **Opspring paa Sadelpude med Tilløb bagfra og Nedspring med Haandaftryk paa Hals (Kattespring).**

Opspring som før til Hugstilling over Hestens Lænd. Umiddelbart derefter kastes Legemet forover, samtidig med at Benene sætte af. Hænderne tage derpaa, medens Hovedet er bøjet godt bagud, Aftryk fra forreste Sadelbom eller Halsen tæt foran, og Benene svinges uden om Armene frem paa begge Sider af Hesten til Nedspring foran denne. Kan med øvede foretages „i Strøm". Slutningen af dette Spring kan ogsaa gøres under Benstrækning og Rygsvejning; men Øvelsen kan da ikke ske i Strøm. Fig. 65.

K. Overspring.

1. Staaende indvendigt Overspring gennem Sadel (med antydet indvendigt og udvendigt Opspring).

Som J 3. Kun springes tredie Gang gennem Sadelen og ned paa den anden Side af Hesten.



Fig. 66.

2. Indvendigt Overspring med Tilløb.

Sadel, Sadelpude, Buk, Plint eller Hjælperkæde. Hænderne paa Redskabet eller Hjælpernes Skuldre. Hjælperne gangstaaende med svagt bøjet forreste Knæ, holdende hverandre i Hænderne. Armene nedadrettede; Armlængdes indbyrdes Afstand.

3. Staaende udvendigt Overspring uden om Sadel (med antydet udvendigt og indvendigt Opspring.)

Som J 4. Kun springes tredie Gang over Hesten,

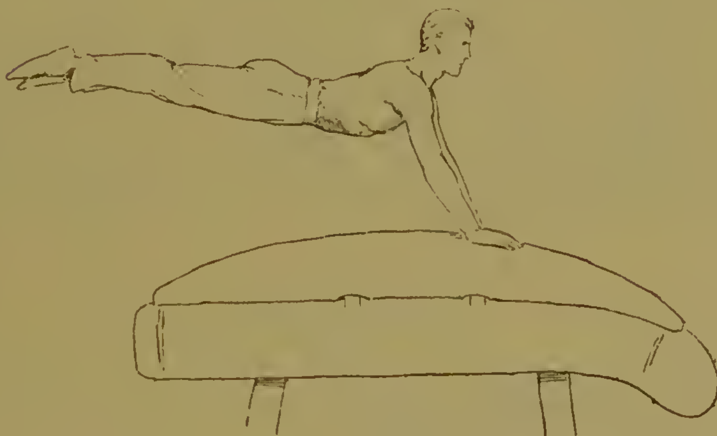


Fig. 67.

idet Fødderne ved Benspredning føres tæt uden om Sadelbommene.

4. Udvendigt Overspring med Tilløb.

Over Buk, Sadel, Sadelpude, Plint paa tværs, Hjælper. Benspredning som ved 3. Hænderne i sidste Tilfælde paa Hjælperens Skuldre. Hjælperen, Fig. 66, omtrent gangstaaende med foreste Knæ noget bøjet, Hovedet nedadbøjet, Hænderne støttende mod forreste eller begge Laar. „Springe Buk“.



Fig. 68.

5. Udvendigt Overspring med Tilløb.

Paa langs over Buk, Hest med Sadelpude. Plint. Legemet indtager sædvanlig først en fremadhældende og derpaa en lidt bagudhældende Stilling. Men Springet kan ogsaa øves, saa at man saa længe som muligt søger at holde Legemet a) vandret, b) lodret. Hænderne maa i første Tilfælde, Fig. 67, tage Aftryk omtrent over forreste Bom, Benene holdes samlede saa længe som muligt. og Hovedet bøjes godt tilbage. I sidste Tilfælde. Fig. 68. maa Aftrykket helst tages i Sadelen og gøres særlig kraftigt.

L. Sidesving.

Over Underbom, Bom, Plint, Buk. Sadel, Sadelpude.

1. Brystvendt Sidesving.

Brystet mod Redskabet under Svinget.

a. **Frontstaaende brystvendt Sidesving til venstre (højre).** Sadel, Bom, Plint, Buk. Eleven stiller sig foran Sadelen, lægger en Haand paa hver Sadelbom.

tager samlet Aftryk og svinger Legemet til venstre (højre) over Redskabet. Under Svinget bytte Hænderne een for een Plads, og der endes med Front mod Redskabet, Fig. 69. Knæene under Svinget optrukne under Brystet. Er Redskabet Bom, Plint eller Buk, lægges Hænderne paa Redskabets Overside i Skulderbreddes Afstand og skifte Plads som før.

b. **Sidestaaende brystvendt Sidesving til venstre (højre).** Sadel. Plint, Buk. Eleven stiller sig med venstre (højre) Side mod Hesten. lægger begge Hænder paa forreste (bageste) Sadelbom, tager samlet Aftryk og svinger Legemet over Redskabet som før, idet Hænderne dog beholde deres Greb og der endes med modsat Side mod Redskabets modsatte Side. Senere kan Sidesvinget til venstre (højre) foretages med begge Hænder paa bageste (forreste) Sadelbom. Er Redskabet Plint eller Buk, lægges Hænderne paa tilsvarende Maade paa dettes Overside. Knæ som før.

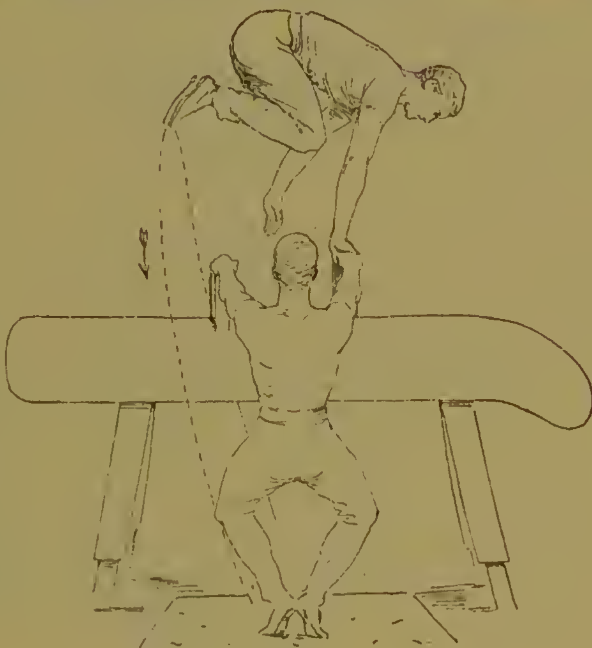


Fig. 69.

c. **Brystvendt Sidesving til venstre (højre) med Tilløb.** Sadel. Bom. Plint, Buk. Sadelpude. Som a, kun med Tilløb.

d. **Brystvendt Sidesving til venstre (højre) med Tilløb og Kropstrækning.**

Bom, Plint, Sadelpude. Som c, men med strakt Legeme under Svinget og Nedsgring med højre (venstre) Side mod Redskabet. Fig. 70.

2. **Sidevendt Sidesving.**

Siden mod Redskabet under Svinget. Benene strakte.

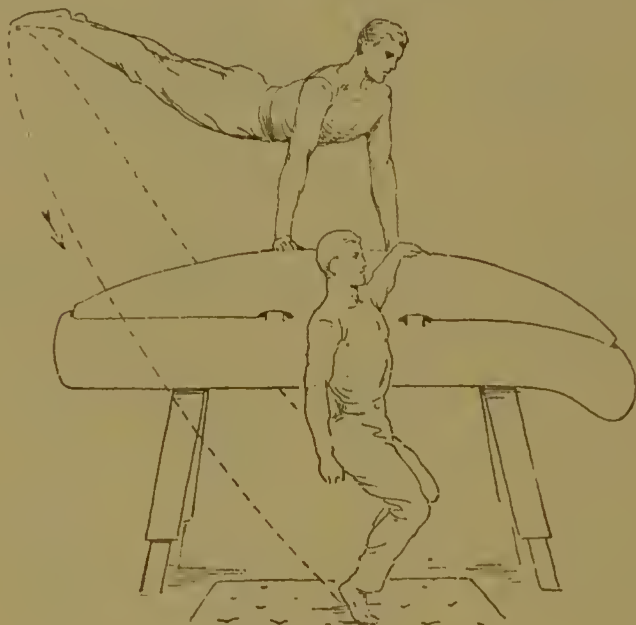


Fig. 70.

a. **Frontstaaende sidevendt Sidesving til venstre (højre) (med Vending til højre (venstre) under Nedspringet).**

Dobbeltbom. Springet udføres f. Eks. til venstre, idet Eleven lægger højre Haand med Tommelen fremmest paa Underbommen og efter samlet Aftryk med Fødderne griber Overbommen med venstre Haand lodret derover og derpaa svinger Benene samlede og strakte til venstre

over Underbommen. Kort før Nedspringet slippe begge Hænder, og der endes med Front fra Redskabet (eller højre Side vendt mod dette, i hvilket Tilfælde højre Haand kan beholde sit Greb). Underste Arm og Legemet maa være vel strakte. Hovedet ført noget bagud, Brystet fremadhvælvet, og hele Legemet løftet saa godt som muligt under Bevægelsen.

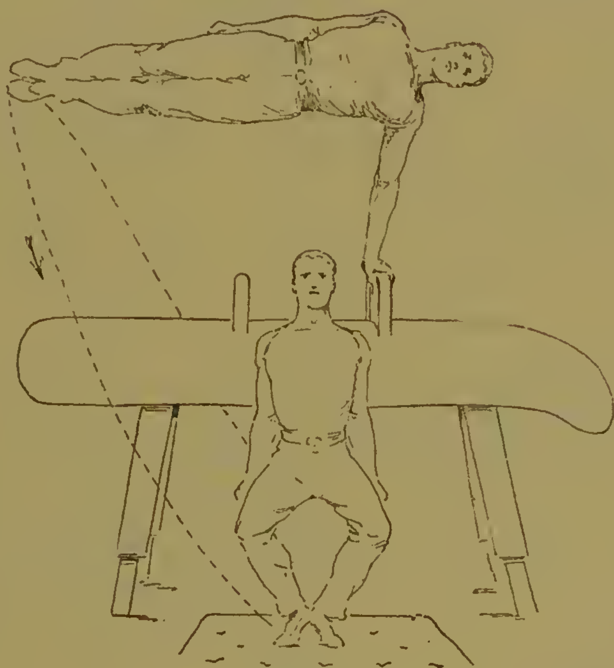


Fig. 71.

b. Sidevendt Sidesving til venstre (højre) med Tilløb (og Vending til højre (venstre) i Nedspringet).

Dobbeltbom, Sadel, Buk, Plint, Sadelpude, Bom. Væsentlig som 2 a. Paa Sadel, Buk, Plint o. s. v. lægges straks begge Hænder paa Redskabet. Derefter slipper venstre (højre) Haand og bringes i Retstilling, samtidig med at Hovedet bøjes bagud. Legemets Stilling under Bevægelsen i øvrigt som før. Fig. 71. Paa Dobbeltbom kan Vendingen gøres til begge Sider.

3. Rygvendt Sidesving.

Ryggen mod Redskabet under Svinget. Benene strakte.

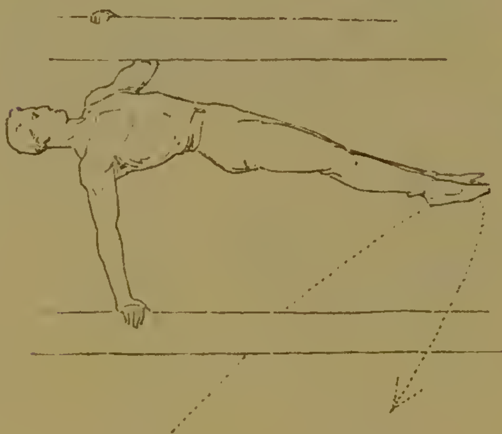


Fig. 72.

a. Sidestaaende rygvendt Sidesving til venstre (højre).

Dobbeltbom. Eleven stiller sig med venstre (højre) Side til Redskabet, tager delt eller samlet Aftryk med Fødderne, griber Underbom med venstre (højre) og derefter Overbom med højre (venstre) Haand og gør delt eller samlet Benkastning fremad over Underbommen. Fig. 72. Delt eller samlet Nedspring med Siden mod Redskabet (og nærmeste Haand paa Underbommen). Om Nedspringet se nærmere ved Sidespring, Side 170.

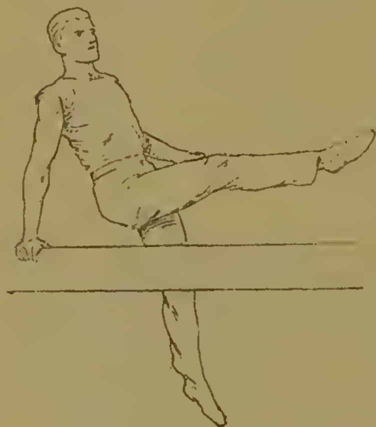


Fig. 73.

b. Rygvendt Sidesving til venstre (højre) med skraat Tilløb, delt eller samlet Aftryk og tilsvarende Benkastning og Nedspring.

Dobbelbom. Som a kun med Tilløb.

c. Sidestaaende rygvendt Sidesving til venstre (højre) med delt Aftryk, Benkastning og Nedspring.

Bom. Som a, kun bortfalder Hjælpen fra øverste

Haand. Redskabet gribes i Opspringsøjeblikket af nærmeste Haand, der under Springet afløses af den anden. Fig. 73.



Fig. 74.

d. **Rygvendt Sidesving til venstre (højre) med skraat Tilløb og delt Aftryk og Benkastning.**

Bom, Plint, Sadelpude. Væsentlig som c, kun samles Benene hurtigst muligt efter Aftrykket. Fig. 74.

Ogsaa fortsat rygvendt Sidesving over Underbom eller Bom uden Tilløb kan øves.

VIII.

LIGEVÆGTSØVELSER.

STILLINGER.

Se ovenfor under II, Side 112.

BEVÆGELSER.

A. Hælhævning.

Til Taastilling.

Armene ving-, stræk- eller fletstillede.

1. **Slutstaaende Hælhævning.**

Fødder . . . slut! — Hæle . . . hæv! — Hæle . . . sænk! — Fødder . . . ud!

2. **Slutgangstaaende Hælhævning.**

Fødder . . . slut! — Venstre (højre) Fod fremad . . . sæt! — Hæle . . . hæv! o. s. v.

3. **Slutfremfaldstaaende Hælhævning.**

4. **Vipstaaende Hælhævning.**

Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Højre (venstre) Hæl . . . hæv! — Hæl . . . sænk! — Fod tilbage . . . sæt!

B. Fodbagopløftning.

Til Krogstilling.



Fig. 75.

Arme som ved A.

1. **Staaende Fodbagopløftning.**

Venstre (højre) Fod bagop . . . løft! — Tilbage . . . sæt! Fig. 75.

C. Knæløftning.

Til Trapstilling.

Arme som ved A.

2. **Staaende Knæløftning (med Indad- og Udadføring m. m.)**

Venstre (højre) Knæ opad . . . løft! — (Indad . . . før! — Tilbage . . . før! — Udad . . . før! — Tilbage . . . før! — Knæ . . . stræk! — Knæ . . . bøj!) — Fod tilbage . . . sæt!

2. **Staaende høj Knæløftning.**

Venstre (højre) Knæ højt opad . . . løft! o. s. v.

3. **Staaende skiftevis (høj) Knæløftning.**

Skiftevis (høj) Knæløftning, . . . Begynd! — Holdt!

D. Knæbøjning.

Til Hugstilling m. m.

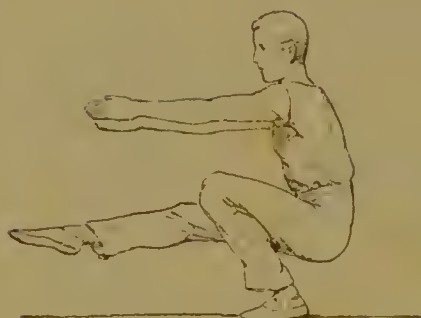
Arme i Reglen som ved A.

1. **Staaende hælhævet dyb Knæbøjning.**

Hæle . . . hæv! — Knæ dybt . . . bøj! — Knæ . . . stræk! — Hæle . . . sænk!

2. **Løbstaaende (hælhævet) Knæbøjning.**

(Hæle . . . hæv!) Venstre (højre) Ben bagud . . . før! — Højre (venstre) Knæ . . . bøj! — Knæ . . . stræk! o. s. v.


Fig. 76.

3. **Vipstaaende (dyb) Knæbøjning.**

Arme fremad . . . stræk! — Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Højre (venstre) Knæ (dybt) . . . bøj! — Knæ . . . stræk! — Fod tilbage . . . sæt! — Arme nedad . . . stræk! Fig. 76.

E. Benføring.

Til Vipstilling, Spredstilling og Løbstilling.

Arme som ved A.

1. **Staaende Benføring.**

Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Udad . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Bagud . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — I Bue udad . . . før! — I Bue bagud . . . før! — Tilbage . . . sæt!

2. **Staaende høj Benføring.**

Venstre (højre) Ben højt fremad . . . før! — Tilbage . . . sæt! — Udad . . . før! — Tilbage . . . sæt!

E. Fodbøjning.

Arme som før.

1. **Vipstaaende Fodbøjning.**

Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Fod opad . . . bøj! — Nedad . . . bøj! — Tilbage . . . sæt!

G. Fodkredsning.

Arme som før.

1. Vipstaaende Fokredsning.

Venstre (højre) Ben fremad . . . før! — Fod opad . . . bøj! — Fodkredsning til venstre (højre), . . . Begynd! — Holdt! — Fod tilbage . . . sæt!

H. Sidebøjning.

Armene ving- eller strækstillede.

1. Slutstaaende Sidebøjning med Benløftning.

Fødder . . . slut! — Med Benløftning Krop til venstre (højre) . . . bøi! — Opad . . . stræk! — Fødder . . . ud! Fig. 77.



Fig. 77.

I. Kropfældning fremad.

1. Slutfremfaldstaaende Kropfældning fremad.

Fødder . . . slut! — Hofter . . . fat! — Til Fremfald venstre (højre) Fod fremad . . . sæt! — Krop fremad . . . fæld! — Opad . . . stræk! — Fod tilbage . . . sæt!



Fig. 78.

2. **Løbstaaende Kropfældning fremad med Knæbøjning.**

Armene ving- eller strækstillede. *Venstre (højre) Ben bagud . . . før! — Højre (venstre) Knæ bøj, og Krop fremad . . . fæld! — Opad . . . stræk! — Fod tilbage . . . sæt!* Fig. 78.

J. Vristbøjningsgang.

Se Side 86.

1. **Langsom Vristbøjningsgang.**

K. Knæløftningsgang.

Se Side 86.

1. **Langsom Knæløftningsgang.**

L. Ligevægtsgang.

1. **Ligevægtsgang paa Gulv langs en Planke eller Fuge.**

Se Side 86.



Fig. 79.

1. **Ligevægtsgang paa Bom (først lav, saa højere).**

Ingen Kommando. Overarmene lidt udad-, Underarmene lidt fremadførte. Fig. 79. Hænder som i Retstillingen. Armene kunne ogsaa være favn-, ving- eller fletstillede. Fodvinklen 45⁰.

a. **forlæns.**

b. **baglæns.**

c. **med Vending.** Forreste Fod sættes med Fodspidsen indad, hvorpaa der gøres omkring til

bageste Fods Side, idet bageste Fod løftes og sættes til Bommen igen i den nye Bevægelses Retning. Vending kan ogsaa foretages paa begge Fodbalder, venstre omkring, naar højre Fod er forrest, og omvendt.

d. **over Hindring (af Snor, Bomsadel e. desl.)**

e. **med Knælen paa lav Bom.** Bageste Fod med Fodspidsen fremad.

f. **med (dyb) Knæbøjning.** Andet Ben paa Siden af Bommen. Armene føres under Bøjningen frem til Rækstilling.

g. **i Dvælgang.** Se Side 85.

h. **i Strækgang.** Se Side 86.

i. **i Vristbøjningsgang.** Se Side 86.

j. **i Knæløftningsgang.** Se Side 86.

k. **i Svinggang.** Se Side 87.

l. **i Sidegang.** Se Side 87. Udføres paa forreste Del af Fodsaalen.

m. **med Indtagelse af og Rejsning fra Ridestilling.** Overkroppen bøjes fremad, Knæene bøjes udad og nedad, Hænderne fatte Bommen med de 4 Fingre nedad langs dens Sider og Tommelfingeren tværs over Overkanten. Legemsvægten føres over paa Hænderne, og Benene føres ned paa begge Sider af Bommen, hvorpaa Ridestilling langsomt indtages. Tilbage den modsatte Bevægelse.

n. **med Opspring fra Siden.** Bommen omtrent i Knæhøjde. Tilløb vinkelret paa Bommen, og hurtig Kvartvending efter Opspringet.

IX.

AANDEDRÆTSØVELSER.

STILLINGER.

1. Indaandingsstilling.

Brystkassens forreste Væg løftet og Hovedet noget bagudbøjet.

BEVÆGELSER.

A. Indaanding.

Til Indaandingsstilling.

Langsom Bevægelse.

1. Vingstaaende Indaanding.

Hofter . . . fat! — Dyb Aanding, . . . Et! — To! Eller: *Begynd! — Holdt! — Hænder . . . ned!*

2. (Bred-) staaende Indaanding med Armføring.

a. *Dyb Aanding med Armføring fremad, opad, udad, nedad, . . . Begynd! — Holdt!*

b. *Dyb Aanding med Armføring udad, . . . Begynd! — Holdt!*

X.

SPÆNDBØJNINGER.

STILLINGER.

1. Spændstilling.

Ribbe, Bom, Ræk, Pindstolpe, Hjælper.

Opstrækning af Arme, Kropbøjning bagud, Fatning af Redskab med Hænderne i Skulderbreddes Afstand eller noget derover. Tommelfingrene vendte mod hinanden paa forreste, de andre Fingre paa bageste Side. (Benyttes Bom, fattes dennes Underkant; benyttes Hjælper, holdes Armene strækstillede, og Hjælperen fatter om Haandleddene. Brystet hvælves. Knæene maa forblive strakte og Hofterne ikke skydes frem.

BEVÆGELSER.

A. Spændbøjning.

Til Spændstilling.

1. Staaende Spændbøjning.

Til Ribber . . . løb! — Om . . . kring! — Arme opad . . . stræk! — Krop bagud . . . bøi! — Ribbe . . . fat! — Krop opad . . . stræk! — Fremad . . . fæld!

— Fremad . . . bøj! — Helt opad . . . stræk! — Arme nedad . . . stræk! — Paa Plads . . . løb! Fig. 80.

Jo større Føddernes Afstand fra Redskabet er, og jo lavere en Ribbe der fattes, desto stærkere bliver Øvelsen. Der begyndes med en Afstand af 1 Fodlængde; senere forøges den til 2, 3 eller lidt mere. Den ønskede Afstand angives af Læreren efter første Kommandoord. Hver Elev fatter den Ribbe, han ved Bagudbøjningen har berørt med Randen af Hænderne. Den ovenantydede Kropfældning og Kropbøjning fremad følger som Regel efter enhver Spændbøjning.

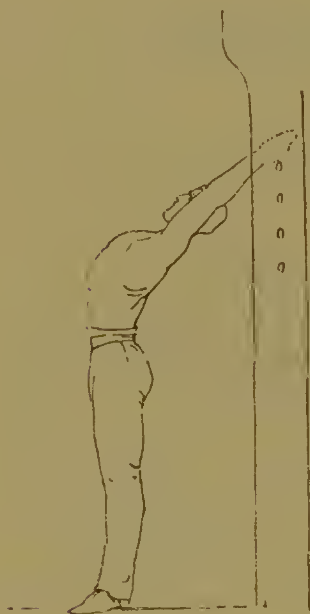


Fig. 80.

a. **Med Hælhævning.** Som 1. Kun kommanderes efter Ribbefatningen: *Hæle . . . hæv! — Hæle . . . sænk!*

b. **Med Knæløftning** (og **Hælhævning**). Efter *Ribbe . . . fat!* indskydes: *Venstre (højre) Knæ opad . . . løft! (Hæl . . . hæv! — Hæl . . . sænk!) — Fod tilbage . . . sæt!*

c. **Med Knæløftning, Knæstrækning** (og **Hælhævning**).

d. **Med høj Benføring fremad** (og **Hælhævning**).

e. **Med Haandgang** (og **Hælhævning**). Afstand 3 Fodlængder. *Haandgang nedad, . . . Et! — To! — Tre! — Fire! — (Hæle . . . hæv! — Hæle . . . sænk!) — Haandgang opad, . . . Et! — To! — Tre! — Fire!* For hver Tælling flyttes en Haand en Ribbe.

f. **Med Haandgang og Armbøjning.**

Afstand 3 Fodlængder. *Haandgang nedad. . . . Et! —*

To! — Tre! — Fire! — Arme . . . bøj! — Arme . . stræk! o. s. v.

2. Bredstaaende Spændbøjning.

Væsentlig som 1 a, e og f: Endvidere kan her kommanderes: *Fri Haandgang nedad . . . gaa!* hvorpaa Eleven fører Hænderne saa mange Ribber ned, som han kan, uden at Knæene bøjes; Afstand mindst 3 Fodlængder.

XI.

HÆVØVELSER.

STILLINGER.

1. **Buehængende Stilling.**
2. **Faldhængende Stilling,** o. s. v. Se Side 133—34.
3. **Vantgangsstilling.**

Forside mod Stige, Ribbevæg eller deslige. Ryggen ret. Hænderne paa Vangerne eller paa Ribbevæg og ved Vantgang under Redskab paa Trinnene. Fødderne paa Trinnene. Venstre Fod og højre Haand eller højre Fod og venstre Haand en Trinbredde forrest.

4. **Snostilling.**

a. Sidesiddende Stilling paa (Underbom eller) et Trin af Rudestigen. Fødderne nedhængende eller paa Trinnet nedenunder. Hænderne med Overgreb og Skulderbreddes Afstand paa (Overbom eller) Trinnet ovenover.

b. Hænderne paa Trinnet over den Rude, hvorigennem Hovedet skal føres. Armene krydses. Venstre Haand med Overgreb, højre Haand med Undergreb og højre Arm fjernest fra Brystet, hvis der skal drejes venstre om, og omvendt.

Gaar Ryggen (Hovedet) forrest, haves B a g l æ n s s n o n i n g; gaar Forsiden (Benene) forrest, haves F o r l æ n s s n o n i n g.

5. **Entrestilling.**

a. Venstre Underben (Knæhas) paa tværs over Redskabet (Bom, Entretov). Kroppen under eller paa Siden af Redskabet med højre Ben skraat nedadstrakt, Hænderne i Tværgreb, venstre Ben nær venstre Haand, højre Haand længere bagude. Armene bøjede.

b. Venstre Haand flyttet et Skridt bagud forbi højre og umiddelbart derpaa højre Ben slynget op i venstres og venstre Ben slynget ned i højres forrige Stilling, saa at hele Legemet er rykket et tilsvarende Skridt bagud i Retning af Hovedet. Kroppen enten bestandig under Redskabet eller saaledes deltagende i Svingningerne, at den er paa venstre Side af Redskabet, medens venstre Ben er oppe, og omvendt. Paa Bom benyttes udelukkende sidste Form (Svingentring).

c. Vendestilling fremkommer af a (b), idet højre (venstre) Haand flyttes om paa samme Side som venstre (højre), og højre (venstre) Ben lægges op oven for den, medens venstre (højre) Ben sænkes ned. Ved derpaa at flytte venstre (højre) Haand om paa modsat Side, faar man igen Stilling b (a) med modsat Front.

6. **Klavrestilling.**

a. Hænderne omfatte Redskabet (Tov eller Stang) i Strækhøjde, venstre Haand tæt over højre, Armene bøjes og Knæene hæves saa højt op foran Brystet som muligt, hvorpaa Redskabet fattes mellem venstre Vrist og Skinneben og højre Hæl og Smalben.

b. Medens Fødderne holde fast, rettes Kroppen ud, og Hænderne flyttes op forbi hinanden i tre Tag: højre, venstre, højre, saa at der nu endes med højre Haand saa højt som muligt og venstre umiddelbart under den.

c. Fødderne hæves paany saa højt som muligt og klemme igen fast om Redskabet, nu med højre Vrist og venstre Hæl.

Paa denne Maade fortsættes der, idet Fodskiftningen dog for Begynderes Vedkommende kan bortfalde.

d. Standse- og Nedgangsstilling. Redskabet fattes mellem Knæene, Vrist og Hæl. Knæene bøjede, Bryst og Underliv fjernede fra Redskabet. Klemningen under Nedgang dog saa løs, at der kan glides ned. Armene bøjede. Hænderne foran Underlivet, tæt ved Knæene, under Nedgangen flyttende sig ned forbi hinanden.

e. Ved Klavring i 2 Tove fatte Benene om begge eller skiftevis om det ene og det andet.

7. **Flyttestilling.**

Det nye Redskab gribes først med nærmeste Haand derpaa med Fødderne og endelig med den anden Haand i størst mulig Overensstemmelse med de ovennævnte Regler.

BEVÆGELSER.

A. Krophævning.

Bom, Ræk, Trapez, Ringe, Tove.

1. **Strækfaldhængende Krophævning.**

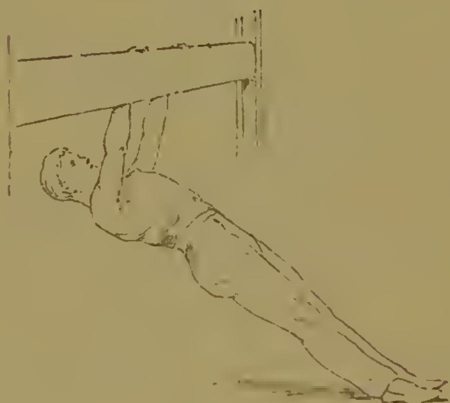


Fig. 81.

Bom først i Skulderhøjde, senere lavere. *Til Bommen . . . løb! — Bommen . . . fat!* Bommen fattes med Overgreb, Hænderne i Skulderbreddes Afstand. *Til Faldhæng Fødder . . . frem!* Fødderne kastes frem, Armene bøjede. Naar de samlede Hæle have

naaet Jorden, strækkes Arme og Vriste. Fig. 81. Kroppen maa vedblivende være retlinet udstrakt. *Krop . . . hæv!* Armene bøjes, saa at Kroppen hæves. *Krop . . . sænk!* Armene strækkes. Hævningen og Sænkningen kan ogsaa ske paa Kommandoen: *Krophævning, . . . Et! — To!* Derefter kommanderes: *Fødder tilbage . . . sæt!* Ved Armbøjning og et Hop føres da Fødderne tilbage paa deres oprindelige Plads. Paa Kommandoen: *Hænder . . . ned!* føres Hænderne fra Redskabet til Retstilling, hvorefter kommanderes: *Paa Plads . . . løb!* Strækfaldhængende Krophævning kan ogsaa foretages saaledes, at Faldstillingen indtages ved Brystning, Haandvending og Forlænsnedsving. Fra Faldstillingen gaas derpaa ved et Tryk med Hænderne mod Bommen op til Spændstilling med Hænderne kantstillede, derfra tilbage til Faldstilling og endelig ved et stærkt Aftryk med Hænderne gennem Strækstilling til Retstilling (Brystning med Faldhæng og Spændbøjning). Begyndere skille Fødderne ad. Kommandoen lyder: *Til Brystning . . . op! — Hænder . . . vend! — Til Faldhæng . . . over! — Til Spændbøjning . . . op! — Til Faldhæng . . . ned! — Det samme, . . . Et! — To! — Krop . . . rejs! — Arme nedad . . . stræk! (og Fødder sammen . . . sæt!)*

2. **Strækbuehængende Krophævning.**

Bom noget over Pandehøjde, siden lavere. *Til Bommen . . . løb! — Bommen . . . fat!* Bommen fattes med Overgreb. Hænderne i Skul-



Fig. 82.

derbreddes Afstand. *Til Buehæng Fødder bagud, . . . Et! — To!* Paa Et sættes venstre Fod med hævet Hæl godt bagud, Armene strækkes og Kroppen sænkes saa meget som muligt; paa To sættes højre Fod bagud til den anden; Armene strækkes, og Kroppen sænkes helt. Fig. 82. *Krop . . . hæv! — Krop . . . sænk!* Eller: *Krophævning, . . . Et! — To! — Fødder tilbage, . . . Et! — To!* Derefter: *Hænder . . . ned! — Paa Plads . . . løb!*

Umiddelbar Overgang fra Faldhæng til Buehæng eller omvendt kan ske paa Kommandoen: *Til Buehæng (Faldhæng) Fødder bagud (fremad) . . . kast!* Armene bøjes stærkt under Kastet.

3. Strækmodhængende Krophævning.

Bom (Ræk, Trapez) lidt over Strækhøjde. *Med Overgreb Bommen (Redskab) . . . fat!* Eller: *Med Overgreb . . . op! — Krop . . . hæv! — Krop . . . sænk!* Eller: *Krophævning, . . . Et! — To! — Fra Stilling . . . ned! — Paa Plads . . . løb!* Brystet holdes under hele Øvelsen godt hvælvet. Armene bøjes lidt, idet Hænderne slippe. Nedspringet som ved let Dybdespring.

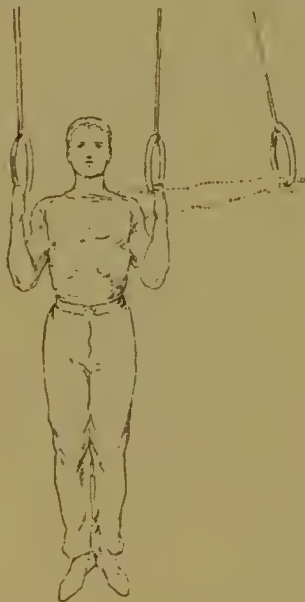


Fig. 83.

4. Strækfrahængende Krophævning (med Haandslipning og drejning til Modhæng).

Bom, Ræk, Trapez lidt over Strækhøjde. *Med Undergreb . . . op! — (Til højre (venstre) . . . drej!)* Ellers som 3.

5. Strækttværhængende Krophævning (med Armstrækning).

Ringe, Tov. *Til Strækhæng . . . op! — Krop . . . hæv! —*

(Venstre (højre) Arm udad . . . stræk! — Bøj! —) Krop . . . sænk! — Fra Stilling . . . ned! Redskabet fastholdes og Kroppens hævede Stilling bevares under Armstrækningen, Fig. 83. Kan uden eller med Armstrækning ogsaa udføres paa Bom. Hovedet føres enten op paa forreste Arms Side af Bommen eller i bagudbøjet Stilling op under Bommen, idet Brystet hæves saa højt mod denne som muligt.

3, 4 og 5 øves med Begyndere kun en enkelt Gang i Træk; viderekomne kunne gentage Øvelsen nogle Gange, dog med streng Overholdelse af Formen.

6. **Stræktværhængende høj Krophævning.**

Til Strækstøthæng. Ringe, Barre. Ingen Kommando. I Ringe gøres først sædvanlig Krophævning. Derefter drejes den ene Haand saaledes, at Haandbalden kan komme til at trykke nedad mod Ringen, Fig. 84. Kroppen lægges godt forover og hæves saa meget som muligt, hvorpaa den anden Haand udfører samme Bevægelse, saa at Kroppen nu kan hæves til Strækstøthæng. Nedgang paa tilsvarende Maade. Viderekomne bør tilstræbe at udføre Øvelsen ved at dreje begge Hænder samtidig.



Fig. 84.

I Barre gøres først Krophævning, hvorpaa den ene, derpaa den anden Haand rask ombytter sin Stilling med den nye fornødne. Ogsaa her bør der tilstræbes Samtidighed.

Høj Krophævning i Ringe kan ogsaa ske ved, at Benene, efter at Armene ere bøjede, føres strakte i Knæ og Vrist godt fremad-opad over Kroppen. Idet

de derpaa rask svinges fremad-nedad og Ryggen svejes, sker Opgangen til Støthæng som før; dog drejes begge Hænder rask og samtidig (Kipning).

7. **Strækmodhængende høj Krophævning.**

Ræk, Bom, Trapez, Barrestang. Ingen Kommando. Væsentlig som 6, idet Hænderne een for een bringes til at trykke med Haandbalden nedad mod Redskabet. I Ræk kan Opgangen ogsaa ske ved Hjælp af Bensving.

8. **Knæhængende Krophævning ved Armgang.**

Trapez. Efter at Knæhæng er indtaget, gaar Eleven op til Sidesidning ved at gribe først med den ene, derpaa med den anden Haand om Trapeztovene og derefter flytte Hænderne opad een for een. Nedgang paa tilsvarende Maade eller ved at føre Hænderne ned paa Trapezstangen mellem eller uden om Knæene, tage Knæhæng og derpaa Nedsving.

9. **Trækvinkelstaaende (eller -hængende) Krophævning ved Rygsvejning.**

Trapez, Ræk. Ved Benløftning, Rygsvejning og Armbøjning gaas fra Begyndelsesstillingen over til Sidesidning. Sml. Side 144, 8.

B. Kropsænkning.

1. **Bøjfaldhængende Kropsænkning** 2. **Bøjbnehængende Kropsænkning** 3. **Bøjmodhængende Kropsænkning**	o. s. v. Modsat Øvelse af A, 1—9.

Desuden kan med Begyndere øves:

10. **Støtstaaende (hælhævet) Kropsænkning.**

Til Hugstilling. Bom i Skulderhøjde. *Til Bommen . . . løb! — Slut til! — Bommen . . . fat! — (Hæle . . . hæv! —) Krop . . . sænk! — Krop . . . hæv! — (Hæle . . . sænk! —) Hænder . . . ned! — Paa Plads . . . løb!*

11. Støtvipstaaende (hælhævet) Kropsænkning.

Bom i Skulderhøjde. *Til Bommen . . . løb! — Slut til! — Bommen . . . fat! — (Hæle hæv og) Venstre (højre) Fod . . . frem! — Krop . . . sænk!* o. s. v. som 10.

C. Armgang.

I strakte Arme sædvanligvis langsommere, i bøjede i Begyndelsen hurtigere Bevægelse. Benene holdes samlede, strakte og saa rolige som muligt.

1. Strækmodhængende vandret Armgang til venstre (højre) (med Sidesving).

Bom lidt over Strækhøjde. Begyndelsesstillingen indtages, og Eleven flytter derefter Hænderne til Siden een for een, medens Hovedet holdes noget bagudbøjet, Brystet hvælvet og Hænderne ikke føres for tæt sammen. Sidesving foregaar ved Sidebøjning i Lænden. Under Sidesvinget til venstre flyttes venstre Haand, under Sidesvinget til højre højre.

2. Strækfrahængende vandret Armgang til venstre (højre).

Redskab og Bevægelse som før.

3. Strækmod(fra-)hængende vandret Armgang til venstre (højre) med Drejning til venstre (højre).

Bom som før. Skal Armgangen og Drejningen ske til samme Side, begyndes med Overgreb; skulle de ske hver til sin Side, begyndes med Undergreb af begge Hænder. Fremskridtet sker ved lutter Halvdrejninger. Hænderne gribe bestandig Redskabet fra een og samme Side.

4. Stræktværhængende vandret Armgang bagud (fremad).

Bom.

5. Bøjmodhængende vandret Armgang til venstre (højre).

Bom. Armene bøjede.



Fig. 85.

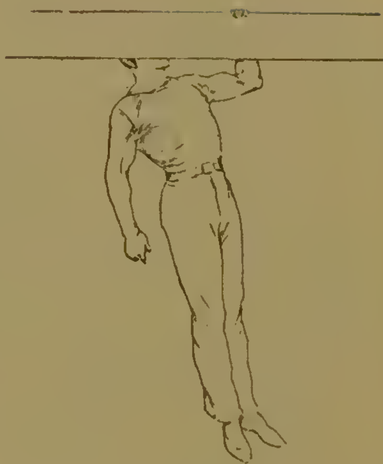


Fig. 86.

6. **Bøjfrahængende vandret Armgang til venstre (højre).** Bom.

7. **Bøjtværhængende vandret Armgang bagud.**

Bom. Hovedet paa Siden eller under Redskabet; Brystet i sidste Tilfælde vel løftet, Hovedet godt bagudbøjet. Fig. 85.

8. **Bøjtværhængende vandret Armgang bagud med Vekseldrejning (og Sænkning af Armen under Flytningen).**

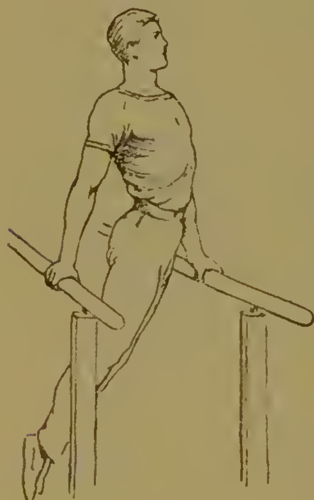


Fig. 87.

Bom. Hovedet føres for hvert Skridt bagudbøjet under Redskabet. Fig. 86.

9. **Strækstøttværhængende vandret Armgang fremad (bagud) (med Kropsænkning, Kropdrejning).**

Barre. Drejningen foretages saa langt som muligt til venstre og højre. før eller efter selve Armgangen eller under et Holdt i denne. Fig. 87.

10. Strækstøttværhængende vandret Armgang fremad (bagud) med Drejning til venstre (højre).

Barre. Drejningen foregaar ved, at man afvekslende sætter Hænderne paa hver sin og paa een og samme Bom, i sidste Tilfælde med Front mod denne. Hændernes indbyrdes Afstand afpasses da saaledes, at man herved kommer fremad. Dog bør de ikke nogensinde anbringes i mindre end en halv Skulderbreddes Afstand fra hinanden, og Brystet maa under Øvelsen holdes saa godt hvælvet som muligt. Skuldrene vel tilbage.

11. Bøjstøttværhængende vandret Armgang fremad (bagud) (med Kropsænkning).

Barre. Armene bøjede omtrent i ret Vinkel. Krophævning umiddelbart før Nedspringet.

12. Bøjtværhængende skraa Armgang bagud (fremad).

Skraatstillet Bom, Entretov, Knækstige (Trin eller Vanger).

13. Bøjmod(fra-)hængende skraa Armgang til venstre (højre).

Skraatstillet Bom, Entretov, Knækstige (Vange).



Fig. 88.

14. Bøjhængende lodret Armgang opad.

1 eller [2 Tove, 1 eller 2 Stænger (Ring- eller Trapeztove). Ved Armgang opad i enkelt Redskab maa Hænderne flyttes forbi hinanden og en enkelt ikke bestandig være øverst. Fig. 88.

Ved al Armgang maa Brystet holdes godt hvælvet, Hovedet noget bagud, Benene samlede, strakte og saa rolige som muligt.

D. Armhopning.

1. **Bøjtværhængende vandret Armhopning bagud (fremad).**

Bom. Hovedet paa den ene Side af Redskabet. Benene samlede, strakte, rolige.

2. **Strækstøttværhængende vandret Armhopning fremad (bagud).**

Barre. Aftryk ved smaa Armbøjninger. Korte Hop. Ben som før.

3. **Bøjstøttværhængende vandret Armhopning fremad (bagud).**

Barre. Ben som før.

4. **Bøjtværhængende skraa Armhopning bagud (fremad).**

Skraatstillet Bom. Ben som før.

5. **Bøjhængende lodret Armhopning opad, nedad.**

Tove, Stænger, 2 eller 1. Ben som før.



Fig. 89.

E. Vantgang.

1. **Lodret Vantgang.**

Paa Ribbevæg, Knækstige, Rudestige. Øves i hurtigere og hurtigere Bevægelse. Stiger faste eller løse. Ved Stigens Top kan skiftes Side. Fig. 89.

2. **Lodret Vantgang paa Siden af Redskabet.**

Knækstige, Rudestige. Hænderne gribe om Vangen. Fødderne paa Trinnene, saa tæt op til Vangen som muligt, med Taaspidserne udad.

3. **Skraa Vantgang over (under) Redskabet.**
Knækstige, Rudestige. Efter Opgangen kan ske Omskiftning fra Over- til Underside eller omvendt.

F. Snoning.

1. **Snoning paa Stedet venstre og højre omkring.**
Dobbeltbom. Underbom i Hoftehøjde. Overbom lidt under Strækhøjde, senere lidt lavere, Eleven tager Sidesæde paa Underbommen med Hænderne i omtrent Skulderbreddes Afstand paa Overbommen, saaledes at Armene ere krydsede, højre Arm yderst og begge Tommelfingre vendte til højre, hvis der skal drejes venstre omkring, og omvendt. Der gøres Krophævning og Drejning, hvorved Benene samlede og fremstrakte føres over Underbommen og Sidesæde paa samme Sted, men med modsat Front indtages. Hænderne krydses paa ny efter ovenstaaende Regel, og den modsatte Drejning foretages.

2. **Forlænssnoning til venstre (højre).**
Dobbeltbom. Som 1, kun anbringes de krydsede Hænder hver Gang noget til Siden for Kroppen i den Retning, hvori Bevægelsen (Benene først) skal gaa. Forlænssnoning til venstre (højre) betyder Snoning med Fremadskriden i den Retning, der oprindelig var til venstre (højre) for Eleven. For mindre ogsaa i Rudestige.

3. **Baglænssnoning til venstre (højre).**
Dobbeltbom, Rudestige. Væsentlig som før; kun gaar Hovedet (Ryggen) først. Skal man i Stigen til venstre, griber man altsaa, venstre Haand med Undergreb og højre Haand noget fjernere med Overgreb, Trinnet over Ruden til venstre. Derpaa føres Hovedet gennem Ruden og Kroppen løftes efter. I Dobbeltbom kan Øvelsen foretages af flere paa een Gang (Forbi-

snoning). Et lige Antal sætter sig op paa Underbommen med omtrent en Fodlængdes Mellemrum mellem Mand og Mand, de ulige Numre med een Front, de lige med den modsatte, idet der f. Eks. kommanderes: *Til Forbisnoning paa Bommen . . . op!* Derefter kommanderes: *Baglænssnoning skiftevis venstre omkring og højre omkring (højre omkring og venstre omkring) . . . Et! — To! — Et! — To!* o. s. v. Paa enhver af disse sidste Kommandoer bytte to og to Naboer ved Baglænssnoning om hinanden Plads, idet dog enhver, som ved en Snoning har faaet Plads ved en Ende af Bommen, bliver siddende under den nærmest paafølgende Kommando og først næste Gang atter snor sig om sin Nabo og derpaa videre. Enhver kommer saaledes efter at have gennemgaaet Bommen i begge Retninger tilbage paa sin Plads. For 6 Elever bliver der følgende 12 Omflytninger:
1 2 3 4 5 6 2 1 4 3 6 5 2 4 1 6 3 5 4 2 6 1 5 3 4 6 2 5 1 3 6 4 5 2 3 1 6 5 4 3 2 1 5 6 3 4 1 2 5 3 6 1 4 2 3 5 1 6 2 4 3 1 5 2 6 4 1 3 2 5 4 6 1 2 3 4 5 6.


Fig. 90.

4. **Baglænssnoning opad og Forlænssnoning nedad med Vekseldrejning.**

Rudestige. Man gaar her op og ned ad en enkelt Række Ruder. Under Opgangen gribe Hænderne krydsede andet Trin over det, man sidder paa, med Tommelfingrene til højre og venstre Arm Kroppen nærmest, hvis man skal

dreje venstre omkring og omvendt. Har man ved første Hævning gjort venstre omkring, gør man ved anden højre omkring o. s. v. Fig. 90. Skal man ned, gribe Hænderne ganske paa samme Maade Trinnet foran Brystet, og Benene stikkes ind i Ruden under den, man sidder i. Med Begyndere kan Nedgangen øves først.

5. **Baglæns-Forlænssnoning i Zigzag til venstre (højre).**

Rudestige. Man gaar f. Eks. først ved Baglænssnoning to Trin skraat opad til venstre, derpaa ved Forlænssnoning to Trin skraat nedad ti venstre, derpaa atter opad som før o. s. v., idet Hænderne med Overholdelse af den nys nævnte Regel for Tommelfingre og Arme under Baglænssnoning gribe Trinnet over den Rude, man skal til, og under Forlænssnoning Trinnet over den Rude, man forlader. Fig. 91.



Fig. 91.

6. **Baglænssnoning i Zigzag opad og Forlænssnoning i Zigzag nedad.**

Rudestige. Væsentlig som 5, kun i ny Orden: Først to Trin opad til venstre, saa to Trin opad til højre o. s. v. i Baglænssnoning og derefter paa tilsvarende Maade nedad i Forlænssnoning. Om 5 eller 6 skal bruges, vil derfor bero paa Rudestigens Form og Ophængning. Nedadsnoning i 6 kan med Begyndere øves først.

7. **Baglænssnoning i Zigzag til venstre (højre).**

Rudestige. Som 5, kun gaar Hovedet her bestandig

først. Hænderne fatte altsaa bestandig over den Rude, man skal til. Før hvert Nedadskridt skydes Kroppen bagud og nedad, indtil Trinnet kommer i Knæhasene.

Ogsaa **Skruesnoning venstre (højre) om, baglæns opad og forlæns eller baglæns nedad** om et Længdestykke (ogsaa yderste) kan øves, men paa Grund af Ensidigheden da til begge Sider.

G. Entring.

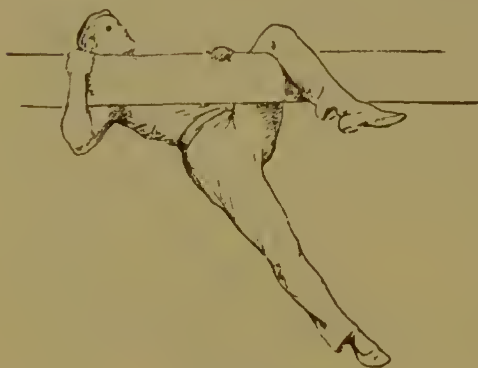


Fig. 92.



Fig. 93.

Bom. Entretov.

1. **Vandret Entring (med Vending, med Opsving til Ridesidning).**

Bom. Opsving til skæv Ridesidning sker, idet Kropsvingningen gøres stærkere og stærkere og den ledige Haand endelig ved at gribe paa samme Side af Redskabet som den anden forstærker det sidste Sving, saa at man kan komme helt op til skæv Ridesidning. Fig. 92.

2. **Skraa Entring.**

Navnlig paa Entretov. Kan foretages paa begge de Side 201 beskrevne Maader. Nedgang ved Arm-

gang nedad et Tov ved Entretovets øverste Ende. Fig. 93.

H. Klavring.

1. Lodret Klavring.

Tov eller Stang, 2 eller 1. Se Side 201—202. Med Begyndere indøves foreløbig blot Stillingerne, idet der, efter at Eleverne ere opstillede foran enkelt Tov eller Stang, kommanderes: *Med venstre (højre) Haand øverst . . . fat!* hvorpaa Hænderne fatte i Strækhøjde med den nævnte Haand øverst. Derpaa kommanderes: *Med venstre (højre) Ben foran . . . op!* hvorpaa Benene ved Armenes Hjælp (i Begyndelsen tillige ved Aftryk med Føddern*e*) og ved stærk Bøjning i Hofte- og Knæled trækkes saa højt op foran Kroppen som muligt og fatte Redskabet fast med den nævnte Fod forrest. Derefter kan enten kommanderes: *Krop . . . sænk!* hvorpaa Kroppen sænkes, idet Armene strækkes, og *Ned!* hvorpaa først Benene og derpaa Armene slippe, saa at Begyndelsesstillingen atter indtages; eller der kan kommanderes: *Haandgang opad . . . Et! — To! — Tre!* hvorpaa først nederste, derpaa den anden og derefter igen den førstnævnte Haand flyttes saa højt op over den modsatte Haand som muligt, hvorved der altsaa endes med højre (venstre) Haand øverst og den anden tæt derunder. Derefter kommanderes: *Haandgang nedad . . . Et! — To! — Tre!* hvorpaa Hænderne atter flyttes ned til Begyndelsesstillingerne, og endelig: *Ned!* hvorpaa Staastillingen ligesom før ind-



Fig. 94.

tages. Derefter kortere Forflytninger. Fig. 94. Nedgang kan ogsaa ske ved Armgang eller Armhop.

2. **Skraa Klavring.**

Entretov. Væsentlig som Klavring i enkelt lodret Tov. Kun maa Eleven her særlig passe paa, at Foden over Tovet ikke glider af. Kunne Stængerne stilles skraat, kan ogsaa en saadan skraa Stang benyttes.

I. Flytning.

1. **Vandret Flytning til venstre (højre).**
2. **Dalende Flytning til venstre (højre).**
3. **Stigende Flytning til venstre (højre).**

Øves efter de Side 202 nævnte Regler og i Overensstemmelse med Redskabernes indbyrdes Stilling.

XII.

BEHÆNDIGHEDSØVELSER.

BEVÆGELSER.

A. Forlænskolbøtte.

1. **Staaende Forlænskolbøtte med Rejsning.**

De fremadrettede Hænder i Skulderbreddes Afstand og Hovedet lidt længere fremme sættes til Underlaget, og Benene svinges over. Rejsningen foregaar, idet Eleven, efter at Ryggen har naaet Underlaget, rask rejser Overkroppen og trækker Benene op under sig som til tyrkisk Siddestilling. Ved at bøje Overkroppen noget fremad rejser han sig derpaa helt og indtager Retstilling.

2. **Staaende Forlænskolbøtte til Staastilling.**

Hænder og Hoved (forreste Del af Issen) sættes til Underlaget som før. Fig. 95 a. Efter at Benene have forladt Underlaget, strækkes Knæ og Vriste, og idet Kroppen gaar fra den lodrette Stilling fremefter, sænkes Benene først til spids Vinkel med Kroppen for derefter i det Øjeblik, da Ligevægten er ved at tabes, rask at svinges fremad og nedad, Fig. 95 b, samtidig med at Ryggen svejes og Hænderne og det bagudbøjede Hoved ved et rask Aftryk fra Underlaget hjælpe til at svinge Overkroppen opad. Idet Benene nærme sig Underlaget,

bøjes Knæene noget og Fødderne sættes til paa Fodbalderne og i Bredstilling. Saa snart Eleven har faaet Fodfæste, indtager han Retstillingen og fjerner sig rask (Hovedspring).

Mere øvede kunne sætte Hænder og Hoved til Underlaget efter først at have taget et let Aftryk med Fødderne, ligesom de ogsaa kunne foretage Øvelsen med Tilløb og Forspring; ogsaa over Hesten paa langs. Sml. S. 243.

For Begyndere lettes Øvelsen, ved at man paa



Fig. 95 a.



Fig. 95. b.

Øvelsesstedet lægger en Sadelpude eller deslige under Madrassen.

Disse saa vel som de følgende lignende Øvelser foretages uden Kommando af een eller nogle faa Elever ad Gangen og helst paa Madras.

Efter endt Øvelse gives rask Plads for den eller de følgende Elever.

B. Baglænskolbøtte.

1. Siddende Baglænskolbøtte.

Fra Siddestilling med Hænderne paa Laarene kaster Eleven sig bagover og svinger Benene over Hovedet. Ved et Aftryk med Nakken (og for Begynderes Ved-

kommende med Hænderne) søges Bevægelsen fortsat, saa at man ender i Bredstilling. Derpaa Retstilling, Vending og Bortgang.

C. Benrejsning.

Til Staaen paa Hovedet.

1. **Staaende Benrejsning.**

Hænder og Hoved sættes til Jorden som ved A 1, og Benene føres langsomt op til strakt lodret Stilling. Efter et Øjebliks Forbliven i Stillingen samme Vej tilbage. Det ene Ben sættes til Jorden lidt før det andet.

D. Benopslag.

Til Staaen paa Hænderne.

Hovedet fra Underlaget. Armene først næsten, senere helt strakte.

1. **Gangstaaende Benopslag mod Væg eller Hjælper (med Armbøjning).**

Fællesøvelse. Hænderne (Fingrene lidt spredte) føres til Jorden med et Sving og Benene i fortsat Bevægelse op, helt strakte eller med let bøjede Knæ mod Væg eller helt strakte til den gangstaaende Hjælper, som griber dem om Anklerne og standser Bevægelsen; Nakken stærkt bagudbøjet og Ryggen noget svejet. Fig. 96.



Fig. 96.

2. **Gangstaaende Benopslag (med Haandgang).**

Gulv, lav Bomsadel. Opsvinget afpasses, saa at der standses et kortere eller længere Øjeblik i den lodrette

Stilling. Ryggen er i denne noget svejet, Nakken stærkt bagudbøjet og Knæene efter Ligevægtens Krav saa strakte som muligt (Staaen paa Hænderne). Sker Øvelsen paa Gulv, foregaar Nedgangen enten ved Tilbagegang eller under Kvartvending, idet en af Hænderne sættes et Skridt fremad-indad. Fra Bomsadel gaas ned ved Tilbagegang eller under Halvvending, idet en Haand sættes over paa samme Sadelbom som den anden foran denne, og denne derpaa flyttes til den anden Sadelbom, naturligvis med Tommelen indad.



Fig. 97.

Paa Gulv kan ogsaa Haandgang (Gaaen paa Hænderne) øves. Fig. 97.

3. Benopslag med Tilløb.

Plint, højere Bomsadel, Sadel. Nærmest som 2. Efter Tilløbet Forspring. Nedgang under Halvvending eller ved Overslag under Armbøjning. Knæene bør være strakte under Nedgangen, da Eleverne ellers let falde forover.

4. Staaende Benopslag.

Sadel. Som 3; kun bortfalde Tilløb og Forspring. Samlet Aftryk.

5. Strækstøttværhængende Benopslag ved Sving (med Haandgang).

Barre efter at Kroppen er sat i tilstrækkelig stærk Svingning, svinges Benene op til Standsning. Udvendig Nedgang efter Kvartvending ved den ene Haands Bagudgang og Fatning af samme Barrebom som den anden, eller ved den ene Haands Fremgang og Overslag eller ved den ene Haands Slipning og Møllevending (se Side 228—229). For Enden af Barren Nedgang ved Overslag eller udvendigt Overspring.

E. Forlænsoverslag.

Armene strakte midt under Øvelsen, ellers noget bøjede.

1. **Gangstaaende Forlænsoverslag.**

Lav Plint, Gulv, Bomsadel. Efter et let Sving med Overkrop og fremstrakte Arme og Aftryk først med den bageste og derpaa med den noget løftede forreste Fod



Fig. 98.

sættes Hænderne til Redskabet og under Rygsvejning slynges Benene op og over, idet de holdes samlede og strakte midt under Bevægelsen. Derefter spredes de noget, og Knæene bøjes let, saa at Nedfaldet kan ske paa Fodbalderne. Ved Benenes Sving og et rask Aftryk af de mod Bevægelsens Slutning noget bøjede Arme føres Overkroppen opad-fremad, saa at der endes i Bredstilling, hvorfra der rask gøres Ret. (Kraftspring). Fig. 98.

2. Forlænsoverslag med Tilløb.

Gulv, Sadel, Plint, Hest med Sadelpude paa langs. Som 1; kun maa man her særlig passe paa at gøre Bensvinget og Armstrækningen under Nedslaget saa lempelige, at Svingkraften ikke fører ud over den oprette Stilling. Fig. 99.



Fig. 99.

Overgangen fra Tilløbet til Overslaget kan paa Gulv ske a) direkte, idet Aftryk tages under sidste Løbeskridt først med bageste og derpaa kraftigst med forreste Fod; b) gennem Forhop, idet der forud for sidste Løbeskridt gøres et lille Hop paa den Fod, der næstsidst sættes til Jorden, og iøvrigt gaas frem som før (Kraftspring); og c) gennem Forspring og samlet Aftryk (Flyvespring). Ved Plint, Sadel og Hest gøres altid Forspring.

3. Forlænsoverslag med Tilløb og Haandhop paa langs over Sadelpude.

Begyndelsen som 2 c; men umiddelbart før Benene passere den lodrette Stilling gøres et Haandhop fremad paa Sadelpuden (omtrent fra bageste til forreste Sadel-

boms Plads), saa at Nedsvinget kan ske, uden at Elevens Ryg berører Hesten.

4. **Forlænsoverslag med Tilløb til Ridesidning paa Sadelpude.**

Efter Opspring indtages flygtig Ligevægtsstilling paa Hestens Lænd, hvorfra Ridesidning indtages, idet Benene i Tide slutte godt til Hesten. Nedgang ved Afsidning.

F. Kropbøjning bagud.

1. **Bredstaaende Kropbøjning bagud med Haandgang til nederste Ribbe (eller Gulv).**

Begyndelsen som ved bredstaaende Spændbøjning. Men Eleven søger nu at naa nederste Ribbe eller Gulv med Hænderne, idet Knæene bøjes, dog saa lidt som muligt.

2. **Bredstaaende Kropbøjning bagud til Gulv.**

Som 1, kun foregaaende paa frit Gulv ved Armstrækning opad og langsom Bagoverbøjning. Tilbagegang ved Aftryk med Hænderne eller Aftryk med Fødderne og Overslag af disse. Fig. 100.



Fig. 100.

3. **Strækhængende vristsøttet Kropbøjning bagud.**

Tove, Ringe, Trapez. Eleven gør Forlænsopsving, fatter Tove, Ringe eller Trapezstang med Vristene over eller mellem Hænderne og hvælver derpaa Brystet ved at føre Kroppens Bevægelse videre, medens Vristene forblive paa deres Plads. Nedgang tilbage ad samme Vej (Svalerede). Fig. 101.



Fig. 101.

G. Baglænsoverslag.

Armene halvstrakte midt under Øvelsen, ellers næsten strakte.

1. Bredstaaende Baglænsoverslag.

Gulv. Som sidste Form af F. 2, men hurtigere. Viderekomne kunne gøre flere Overslag i Rækkefølge (Flikflak).

H. Møllevending.

1. Bredstaaende Møllevending til venstre (højre).

Under rask Sidebøjning til venstre (højre) med Løftning af højre (venstre) og Aftryk af venstre (højre) Ben

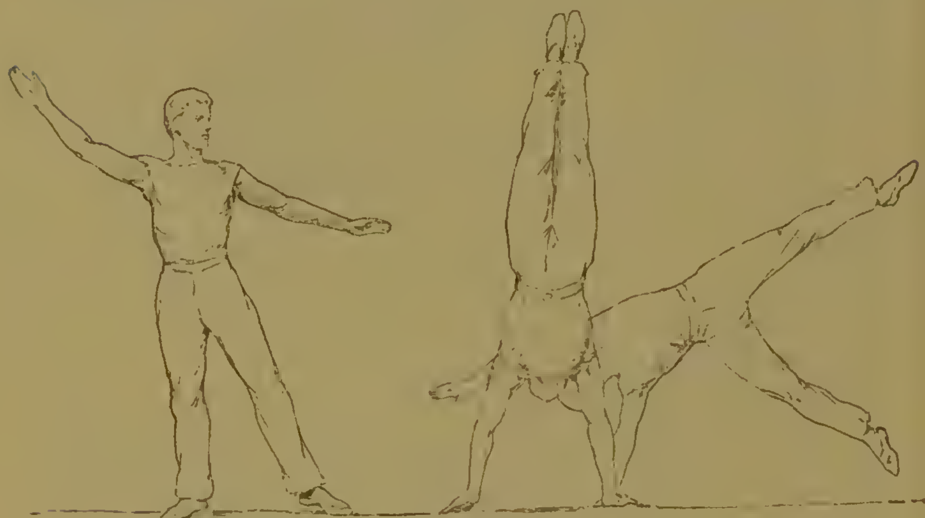


Fig. 102.

sættes først venstre (højre) og derpaa højre (venstre) Haand med Fingrene bagudrettede til Jorden, idet Benene svinges op over Hovedet. Aftryk først med den ene saa med den anden Haand til Vedligeholdelse af Svinget og Nedfald først paa højre (venstre) og derefter

paa venstre (højre) Fod. Begyndere kunne holde Benene spredte. De mere øvede maa flygtig samle dem midt under Bevægelsen. Denne maa foregaa udelukkende i Sideplanet. Fig. 102. Kan ogsaa øves fortsat.

2. **Møllevending med Tilløb, Forhop og dobbelt Kvartvending.**

Tages Forhoppet paa venstre (højre) Fod, sker Møllevendingen med venstre (højre) Haand forrest i Løbets Retning. Nedfald paa samlede Fødder under en Drejning i Lænden til Front mod Udgangsstedet (Araberspring).

I. Rejsning.

1. **Krydssiddende Rejsning.**

Eleven sætter sig med krydsede Ben (Skrædderstilling, Tyrkestilling), Armene indtage Rækstilling, og Overkroppen føres lidt fremad, uden Kropbøjning, hvorpaa Rejsningen sker, idet Fødderne med Yderrandene tage Aftryk og Knæene strækkes. Under et lille Hop hæves Krydsningen, saa at der endes i Retstilling. Nedgang til Siddestillingen kan ske gennem dyb Hugstilling. Er denne indtaget, sættes Hænderne til Gulvet, og Benene strækkes ud for umiddelbart derefter at krydses op.

2. **Rygliggende Rejsning ved Benkrydsning.**

Siddestilling indtages uden Hænders og Fødders Hjælp; iøvrigt som 1, kun alt i Flugt.

3. **Rygliggende Rejsning ved Bensving.**

Benene løftes rask til spids Vinkel med Overkroppen, indtil denne kun hviler paa Skuldre og Nakke, og kastes derpaa ved Sving fremad-nedad.



Fig. 103.

Fødderne spredes, og Knæene bøjes let, saa at Fodbalderne berøre Jorden saa nær ved Kroppens Plads som muligt. Samtidig er Ryggen svejet, og Nakken har taget Aftryk, saa at der kan endes i opret Stilling. Hænderne paa Laarene, eller Armene ving- eller strækstillede (Rygspring, Rejespring). Fig. 103.

J. Friligning.

Sadelbomme. Barre.

1. **Haandstøttet Friligning paa enkelt Arm (med Drejning, med Haandløftning, med Skiftning til anden Bom).**

Paa Hest gøres først Opsidning. Derpaa fatter hver

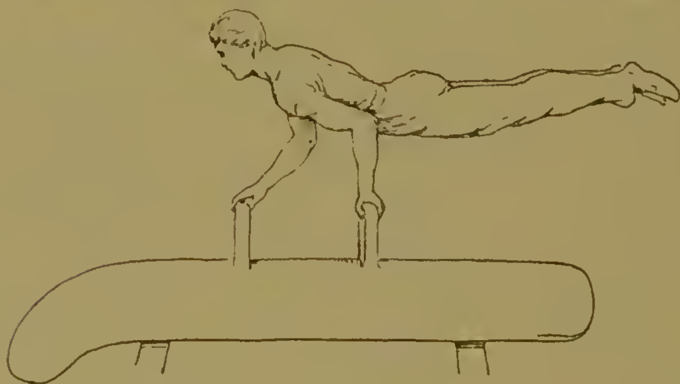


Fig. 104.

Haand sin Sadelbom med Tommelfingeren ind mod Sadelen. Nærmeste Haands Albue føres ind foran Legemets nærmeste Side, og Eleven hæver sig nu op til vandret Stilling med Legemet strakt hvilende paa Albuen og holdt i Stilling af forreste Haand. Fig. 104. Ved Hjælp af denne Haand foretages ogsaa Kvartdrejning, saa at Benene gaa til den anden Haands Side. Efter Drejningen kan foretages Nedspring. Efter en Halvdrejning kan Understøtningen overtages af den anden

Haand. Er fuldstændig Ligevægt paa den understøttende Haand opnaaet, kan den anden Haand slippe og løftes fremad-opad. Mere øvede kunne gaa direkte til Friligningen fra Opspringet. Paa Barre kan samme Øvelse

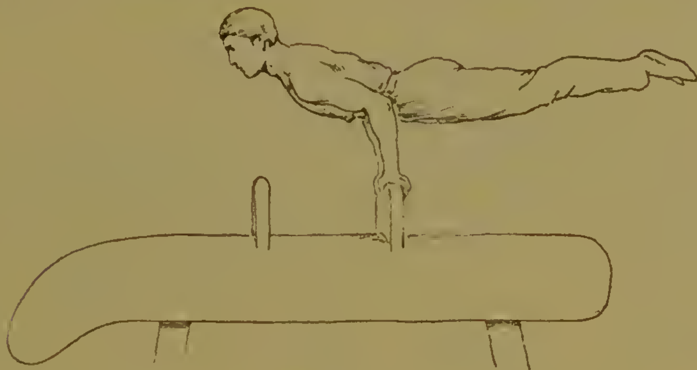


Fig. 105.

udføres efter Opspring fra Enden eller fra en Yderside ved Brystning. Hovedet holdes som ved alle vandrette Kropstillinger noget opadløftet.

2. Haandstøttet Friligning paa begge Arme.

Væsentlig som 1, kun dobbelt Understøttelse.

a. Begge Hænder paa bageste Bom efter Opsidning. Ned paa Siden af Hesten. Fig. 105.

b. En Haand paa hver Bom efter Brystning. Legemet i skraa Stilling. Benene højest. Fig. 106. Kan endes med Nedspring til Opspringsstedet eller Overslag. I sidste Tilælde sænkes Legemet noget paa Armene, samtidig med at Benene føres over, og de bøjede



Fig. 106.

Arme give derpaa ved Aftryk Overkroppen den fornødne Fart opad.

c. Paa Yderside af Barre; ned paa samme Side.

d. Paa tværs i Barre; ned ved Overslag. Som b.

K. Kropsvingning.

1. a. Strækstøttværhængende Kropsvingning.

Barre. Kroppen svinges fremad og bagud om Skulderlinien; samtidig svinge Benene desuden om Hoftelinien. Nedgang ved Fremad- eller Bagudsving. Fig. 107 a og b.



Fig. 107 a.

b. Med indvendig eller udvendig Sidesidning eller Ridesidning paa een eller begge Bomme foran eller bagved Haand. Se IV, 9—11, Side 131. Fig. 108.

c. Med forlæns, baglæns Støtligning (og Armbøjning). Se IV, 18, Side 133. Fig. 109.

d. Med Armhopning fremad under Fremadsvinget og bagud under Bagudsvinget. Svag Armbøjning.

e. Med Armbøjning og Armhopning fremad under Fremadsvinget.

f. Med Armbøjning og Armhopning bagud under Bagsvinget.

g. Med Armbøjning og Armhopning fremad og bagud. (Som e og f).



Fig. 107 b.

h. Med Armbøjning og Armhopning fremad under Bagudsvinget og omvendt.

i. Med Benopslag og Standsning paa bøjede Arme eller paa strakte Arme og Haandgang. Nedgang som før eller ved Overslag.

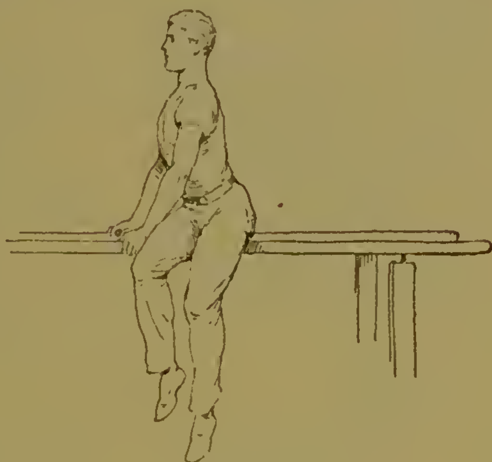


Fig. 108.

2. a. **Bøjstøttværhængende Kropsvingning med Krophævning under Fremad- eller Bagudsvinget. Barre.**

b. Med Armhopning. Nedgang ved almindeligt Nedspring, Sidesving, Forlænsoverslag eller Overspring, dette sidste, idet Benene efter et Bagudsving spredes, og Hænderne under det paa følgende Fremadsving give et raskt Aftryk.

De følgende Øvelser paa Ræk.

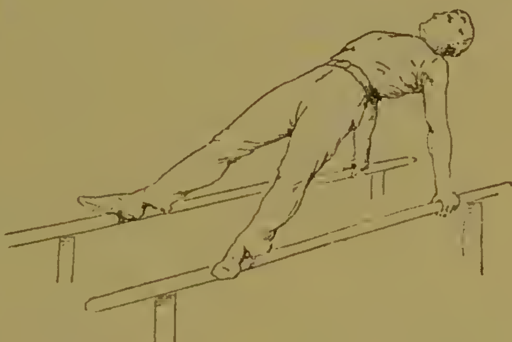


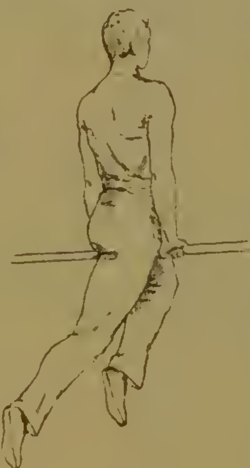
Fig. 109.

3. a. **Strækfrahængende Kropsvingning.**

b. Med enkelt eller dobbelt Grebveksling under Bagudsvinget. Bagud eller Fremadnedspring. Grebvekslingen foregaar med een Haand ad Gangen. Den slippende Haand maa ved et passende Tryk eller Træk i Slipningsøjeblikket hindre, at Kroppen kommer i Sideslingringer. Dette gælder ogsaa under Øvelse 4.

Ved Greb paa Rækstangen maa Tommelen være paa modsat Side af de øvrige Fingre.


Fig. 110 a.


Fig. 110 b.

4. a. Stræk-modhængende Kropsvingning.

b. Med enkelt (dobbelt) Haandslipning (og Haandklap) under Bagudsvinget. Bagud- eller Fremadnedspring.

c. Med afvekslende Halvvending venstre og højre omkring ved Slutningen af Fremadsvinget (Bagudsvinget).


Fig. 111.

Har man Overgreb, maa man gøre Fremadvending, d. e. venstre omkring paa venstre, højre omkring paa højre Haand. Har man Undergreb, maa man gøre Bagudvending, d. e. højre omkring paa venstre og venstre omkring paa højre Haand. Har man Vekselgreb, beror Vendingens Art paa, i hvilken Arm man vil gøre den.

d. Med enkelt Benstikning til halv Sidesidning (Se IV. 12, Side 131) og Forlæns- eller Baglænsomsving i Knæled og Hænder til ny halv Sidesidning eller fortsat; Grebveksling før Forlænsomsving). Fig. 110 a og b.

e. Med dobbelt Benstikning til Sidesidning eller

rygvendt Strækstøthæng (se Side 134) eller umiddelbart Nedspring. Fig. 111. Fra Sidesidning kan gøres Kvartvending til venstre (højre) ved enkelt Benkastning over Stangen. Nedgang ved Nedspring eller som under 6 b, Side 232.

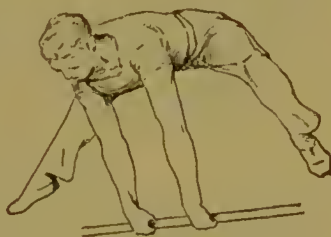
f. Med høj Benløftning, Bensving og høj Krophævning (Kipning) under Bagudsvinget til Strækstøthæng. Fig. 112.



Fig. 112.

g. Med Benløftning, Bensving og høj Krophævning (Kipning) under Bagudsvinget og endvidere ved Benkastning til venstre (højre) eller til begge Sider (Benspredning) til Sidesidning eller Nedspring over Stangen. Fig. 113.

„Kipning" kan ogsaa gøres uden Kropsvingning, ved Bensving eller Benstød alene. Sml. XI, A 6, Side 205.


Fig. 113.

h. Med høj Krophævning (Kipning) under Bagudsvinget til Strækstøthæng og Forlænsoverslag.

j. Med (fortsat) Oversving over Stangen efter Fremadsvinget. Forlænskæmpesving.

5. a. **Halvsidesiddende Kropsvingning bagud (fremad) til Udgangsstilling.**

Fra Halvsidesidning med Hænderne omfattende

Stangen tæt udenfor Hofterne med Overgreb (Undergreb) kaster Eleven sig bagud (fremad), saa at han faar tilstrækkelig Fart til en Omgang om Stangen. Fig. 114.



Fig. 114.

b. Fortsat. Nedgang ved Benkastning over Stangen til Sidesidning eller Strækstøthæng.

6. a. **Sidesiddende (fri) Kropsvingning bagud til Udgangsstilling.**

Idet Eleven fra Sidesidning lader sig glide bagud, saa at han omfatter Stangen med Knæleddene (Knæhasene), kaster han Overkroppen bagover til Omsving, medens Hænderne enten beholde deres Tag om Stangen udenfor Hofterne eller Armene føres til Vejrs til Forøgelse af Svinget. I sidste Tilfælde gribe de mod Øvelsens Slutning atter Stangen til Standsning af Bevægelsen.

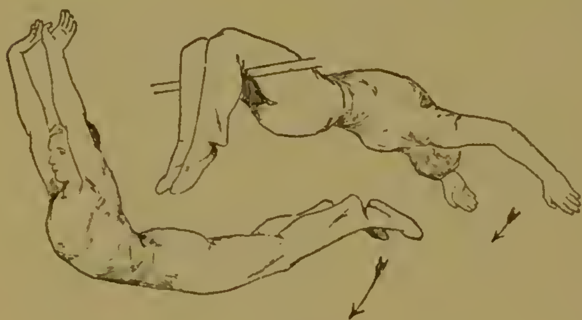


Fig. 115.

b. Med Afsving til Staastilling. K n æ a f s v i n g. Hænderne slippe her bestandig deres Tag paa nysnævnte Maade, og efter omtrent $^3/_4$ Omgang slippe Benene ligeledes deres Tag, saa at Eleven falder ned i Staastilling. Knæafsving kan ogsaa gøres direkte fra Knæhæng, idet man gør et rask Kast bagud med Hoved og Overkrop. Fig. 115.

7. **Rygliggende Kropsvingning bagud med Afsving til Staastilling.**

Efter fra Sidesidning at have indtaget Rygligning

over Stangen svinger Eleven sig ved at trykke Hænderne mod Stangen, saa at Overkroppen faar Overvægt, (eller for de mere øvede ved rask at svinge Armene op og ud i Strækstilling), bagud med en saaledes afpasset Fart, at han kan komme ned i Staastilling. Rygafsving.

8 a. **Strækstøtfrahængende Kropsvingning fremad med Overslag og Indtrækning til Udgangsstilling.**

Forsiden maa ikke under Bevægelsen berøre Stangen. Halvt Baglænskæmpesving. Fig. 116.

b. Fremad med Overslag og fortsat Omsving. Baglænskæmpesving. Overslaget maa give Bagudsvinget saa stor Fart, at det kan fortsætte sig Stangen rundt een eller flere Gange. Fig. 117.



Fig. 116.

9. **Rygvendt strækstøtfrahængende Kropsvingning fremad rundt Stangen til Udgangsstilling.**

Overkroppen kastes fremad og Benene bagud, medens Armene trække Kroppen saa nær til Stangen som muligt, hvorved Bevægelsen lettest naar Stangen rundt. Armene bøjes under Øvelsen, og Begynderen kan for at vinde



Fig. 117.

tilstrækkelig Fart begynde med Benløftning. Lændeomsving. Fig. 118.

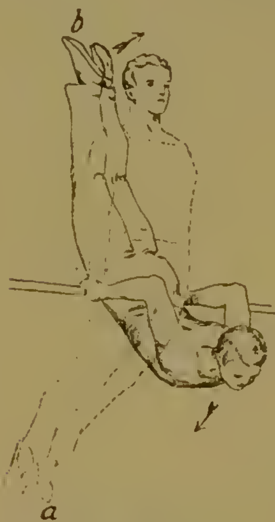


Fig. 118.

10. Strækstøtmodhængende Kropsvingning bagud rundt Stangen til Udgangsstilling.

Overkroppen kastes bagud og Benene fremad, medens Armene trække Kroppen saa nær til Stangen som muligt, hvorved Bevægelsen lettest naar Stangen rundt.

11. Strækstøtmodhængende Kropsvingning bagud-nedad og Omsving.

Legemet kastes bagud samtidig med, at der gaas ud i strakte Arm, hvorved der maa vindes saa stor Fart, at Fremadsvinget i strakte Arme kan naa Stangen rundt een eller flere Gange. Forlænskæmpesving. Fig. 119.



Fig. 119.

L. Hopning.

1. Hopning i Hoppetov (Skipning).

Tovet maa have en saadan Længde, at Eleven, naar han fatter det i Enderne med begge Hænder og træder paa Midten af det med begge Fødder, kan bringe Hænderne lidt op over Hoftehøjde. Medens Hænderne forblive her, svinges Tovet alene ved en Bevægelse af Haandleddene rundt, dels bagud-opad, dels fremad-opad, og Eleven hopper i Takt med Svinget i strakte Knæ, saa at han bestandig hopper over dels med, dels uden et Mellemhop for hvert Sving. Under et Hop med bøjede Knæ kan gøres to Sving; Armene kunne under Svinget krydses, og Hopningen kan foretages skiftevis paa højre og venstre Fod, medens den anden med strakt

Vrist er ført fremad. Endvidere kan Eleven løbe over Tovet og endelig med bøjede Knæ hoppe forlæns eller baglæns gennem det 3—4 Gange sammenlagte Tov.

2. **Hopning i Svingtov.**

Læreren og en Elev eller to Elever svinge et længere Tov, saa at dets Punkter beskrive lodrette Cirkler, hvoraf den midterste maa berøre Jorden og have en god Strækhøjdes Diameter. De øvrige Elever gaa eller løbe igennem i Strøm, enten direkte, naar Tovet ved Jorden svinger fra dem, eller ved at springe over det, naar det ved Jorden svinger imod dem. Ligeledes kan en enkelt eller nogle faa ad Gangen løbe ind og ved Hopning paa Stedet (med Vendinger o. s. v.) bevare Plads paa Linien mellem de to svingende i nogen Tid uden at standse Tovet for derefter at løbe ud og give Plads for de følgende. Ogsaa kan en Genstand lægges ind bag Tovet eller hentes ud, uden at dette standses. Eleven springer da ind og løber ud under tredie Sving. Endelig kan Eleven springe ind (med Kvartvending) og umiddelbart derpaa løbe ud igen. Ogsaa Sideløb kan benyttes.

3. **Hopning over Svingpose.**

En Sandpose i et Tov svinges af Læreren rundt i en Kreds nær Jorden. Eleverne ere opstillede i en større Kreds og rykke, naar Svinget er begyndt, indefter, saa at de nu ved Hopning over Posen maa undgaa at standse denne. Fra Front mod Midten kan gøres Kvartvending, saa at Posen nu kommer forfra, eller Halvvending, i hvilket Tilfælde Eleven ved at se over Skulderen passer Springetiden. Ogsaa Fremadløb i Kreds med Løb eller Spring over Posen kan øves. Posen maa ikke være saa svær eller svinges saa stærkt, at den kan slaa Benene fra den, den træffer.

De tre sidstnævnte Øvelser, der grænse nær op til

den anvendte Gymnastik, drives bedst i fri Luft og helst paa Græsplæne, da de ellers hvirvle en Del Støv op.

M. Stangspring.

Da Stangens Jernspids vilde ødelægge Gulvet, foretages denne Øvelse kun i fri Luft.

1. **Stangspring uden Tilløb.**

Eleverne staa opstillede paa Række med dobbelt Afstand eller mere. Stangen staar lodret ved venstre (højre) Fodspids, støttet af venstre (højre) Haand, der omfatter den i Hoftehøjde med Tommelen forrest og de andre Fingre bagest. Paa Kommandoen: *Til Stangspring uden Tilløb . . . Et!* sættes højre (venstre) Fod 2 Fodlængder bagud, idet Fødderne samtidig drejes, saa at forreste Fod viser lige fremad, medens bageste omtrent staar paa tværs af denne Retning. Venstre (højre) Haand er samtidig gledet lidt op ad Stangen og har derpaa ført dennes Overende over i højre (venstre) Haand, saa at den nu holdes af begge Hænder i Undergreb med halvanden Arms indbyrdes Afstand, medens dens Spids viser vandret fremad i Retning af forreste Fod. Paa: *To!* tages Aftryk med bageste Fods Fodbalde, idet det let bøjede Knæled strækkes, Stangen sættes til Jorden 1—2 Fodlængder foran forreste Fod, og idet der nu ogsaa tages Aftryk med denne, hæves Legemet af Armene opad, samtidig med at Benene føres til samlet og fremstrakt Stilling op paa højre (venstre) Side af Stangen. Legemet holdes helt ind til denne, saa at dets Tyngdepunkt ligesom Stangen selv meget nær beskriver en lodret Bue i Springets Retning; Ansigtet har bestandig beholdt Front fremad. Er Stangen naaet til lodret Stilling, rykkes den op af Jorden og drejes under Nedspringet, der foregaar som sædvanlig,

med Jernspidsen opad og noget til venstre (højre). Fig. 120.

2. **Stangspring med Tilløb.**

Som 1, kun gøres paa *To* nogle Skridts Tilløb med Stangen visende fremad, før den sættes til Jorden og delt Aftryk tages, sidst med den Fod, som svarer til

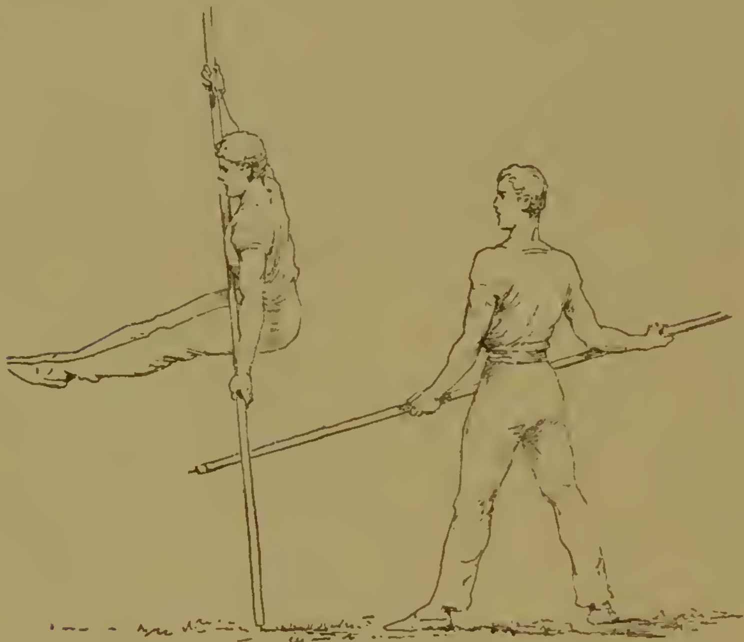


Fig. 120.

nederste Haand og som altsaa under Springet er Stangen nærmest. Fig. 121.

3. **Stangspring med Tilløb og Vending.**

Begyndelsen som 2. Men idet Stangen har naaet til lodret Stilling, gør Eleven ved Hjælp af Armene Halvvending til nederste Haands Side, idet Ansigtet drejes bagud-nedad og Legemet rettes ud, saa at det er omtrent vandret udstrakt foran Stangen med nederste Haands Side eller endog Brystet nedad. Efter at denne Stilling er naaet, kastes Stangen enten med et Stød

bagud, eller den rykkes op og tages med, idet den paa sædvanlig Maade vendes. Nedspringet sker, idet den mulig ufuldendte Vending fuldføres med Front mod Opspringstedet.

De tre nævnte Former ere nærmest Indledningsøvelser beregnede paa at vænne Eleven til Ligevægt paa Stangen. Den sidste Form er særlig beregnet paa Spring i Højden over Snor o. desl., som ikke maa berøres af Stangen.



Fig. 121.

4. **Stangspring i Længden uden Tilløb eller med Tilløb (og Vending).**

Udføres som 1—3. Længden kan være angivet ved Streger, eller det kan være en bred Grøft, der skal overspringes. Stangen sættes til Jorden midt imellem Mærkerne (Bredderne); er det en Grøft, der skal overspringes, maa Hænderne selvfølgelig omfatte Stangen saa meget højere oppe, som Grøften er dyb.

5. **Stangspring i Højden med Tilløb og Vending.**

Som 2—3. Fig. 122 a og b. Er det en Snor, der skal overspringes, gælder det om ikke at berøre denne

med Stangen. Er Højden ikke for stor, bør Eleven helst medføre Stangen.

Da Stangspring allerede med noget øvede kunne faa en ret betydelig Højde, maa man særlig agte paa, at Nedspringsstedet er blødt, ikke indeholder Sten o. s. v. Ogsaa Opspringsstedet og Stedet, hvor Stangen sættes

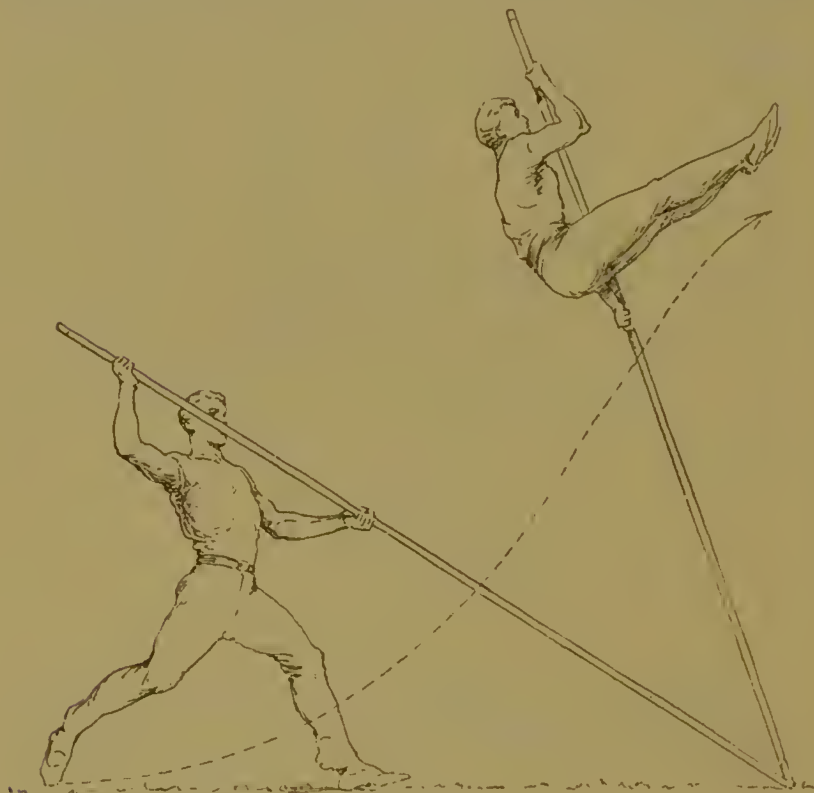


Fig. 122 a.

til Jorden (temmelig nær foran Snoren), maa selvfølgelig være i Orden. Jernspidsen maa hverken kunne glide ud eller trænge for dybt ned. Højdespring op paa en Jordvold eller deslige kan ogsaa øves. Benene er ved dette Spring ikke strakt fremadrettede, men noget bøjede i Knæleddene, rede til det tidligere Nedspring.

6. Stangspring i Dybden.

Fra Jordvold eller deslige kan ogsaa øves Dybdespring med Stang. Denne fattes som sædvanlig og sættes til Jorden saa lodret som muligt. Er Højden betydelig, kan Eleven gøre Knæbøjning med samlede

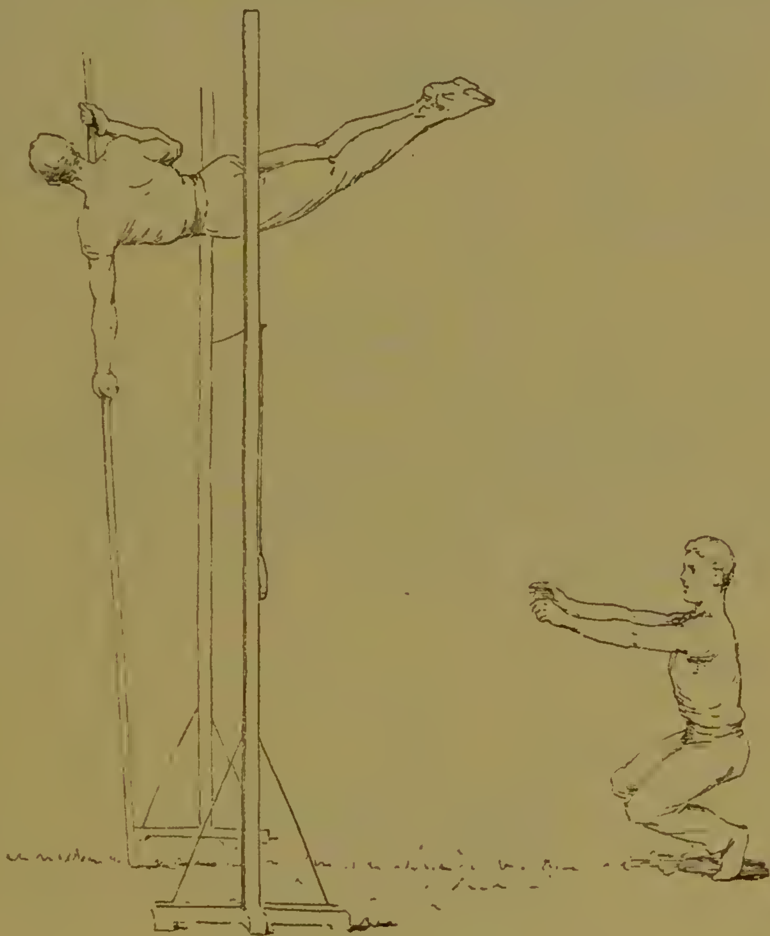


Fig. 122 b.

Knæ for at kunne gribe saa langt nede paa Stangen som muligt. Aftrykket kan ske med samlede Fødder og bør kun være stærkt nok til at føre Stangen ud over den lodrette Stilling.

De sidste Øvelser, 4—6, ere Enkeltmandsøvelser.

N. Opsidning.

Sadelpude. Hest paa langs. Sml. Side 178—180.

1. **Opsidning med Tilløb bagfra, Forspring og Halvvending til venstre (højre) til Baglænssæde.**

Ned ved Bensving.

2. **Opsidning til venstre (højre) med skraat Tilløb langs Siden og Benkastning.**

Afsidning ved Benfremkastning til modsat Side. Opsidning ved venstre (højre), Afsidning ved begge Hænders Hjælp. Disse bag Kroppen. Opspring som ved Sidespring over Snor.

O. Saksning.

Lænd, Sadelpude, Barre.

1. **Ridesiddende Halvsaksning til venstre (højre).**

Ved Bensving som til Afsidning gaar Eleven over til Sidesidning. Nedspring ved Haandaftryk.

2. **Ridesiddende Helsaksning til venstre (højre) og tilbage.**

Ved Bensving som til Afsidning hæver Eleven

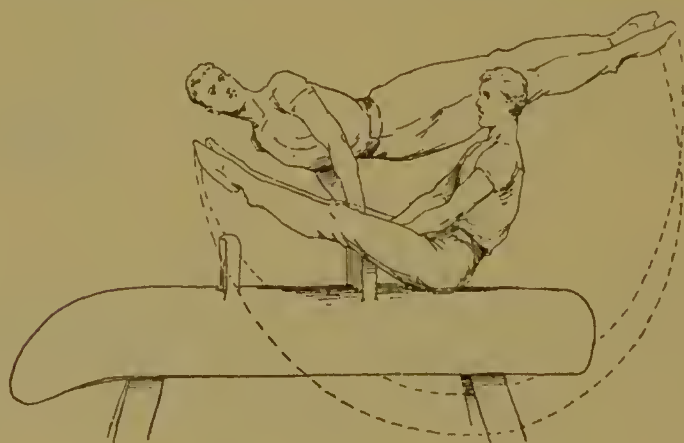


Fig. 123.

Legemet op til vandret udstrakt Stilling paa strakte Arme, gør derpaa venstre (højre) omkring, idet venstre (højre) Haand føres omkring Legemet og griber Bom eller Sadelpude paa modsat Side af den ikke flyttede Haand; Legemets Dalen standses som sædvanlig af Ankler eller Knæ, og der endes i baglæns Ridesidning. Tilbagegang til forlæns Ridesæde paa tilsvarende Maade. Hænderne ogsaa her paa Sadelbommen eller dens Plads. Fig. 123.

P. Opspring.

Hest med Sadelpude paa langs. Sml. S. 180—182.

1. **Opspring med Tilløb til Staaen i Sadlen og Nedspring over Hals.**
2. **Opspring med Tilløb til Forlænskolbotte eller Forlænsoverslag over Hals.** Fig. 124.



Fig. 124.

Q. Overspring.

1. **Udvendigt Overspring med Tilløb paa langs over Hest med Sadelpude og Vending venstre (højre) omkring.**

Idet Hænderne lægges i Sadlen med højre (venstre) Haand noget foran den anden, tages Aftryk med dem,

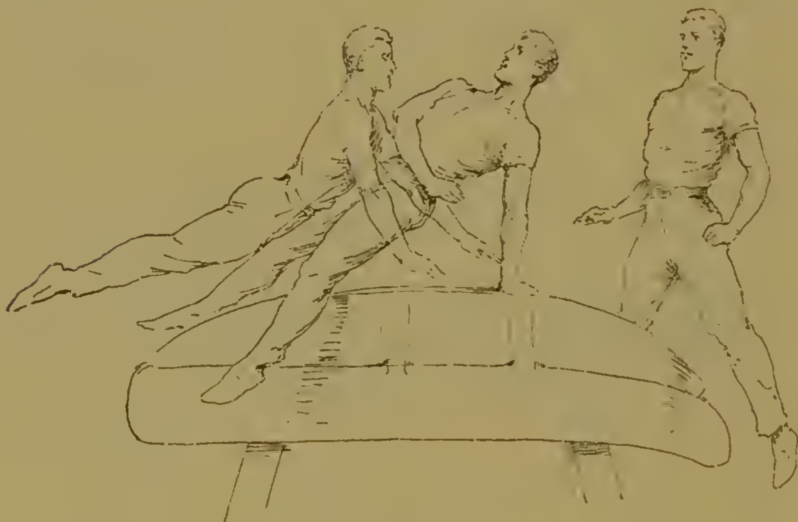


Fig. 125.

saa at en rask Halvvending udføres og Eleven føres med Legemet saa lodret som muligt baglæns over Hesten. Fig. 125. Dette Spring kan ogsaa øves med Legemet saa vandret som muligt. Hænderne lægges da paa forreste Bom ved Siden af hinanden.

2. **Udvendigt Overspring med Tilløb over Snor og Plint eller Snor og Hest med Sadelpude paa langs.**

Forspringet tages saa langt fra sidste Redskab, at Snoren først kan overspringes. Fig. 126.



Fig. 126.

3. Overspring med Tilløb paa langs over Hest med Sadelpude.

Fødderne samlede under hele Springet. Haandaftrykket ikke foran forreste Bom. Fig. 127.

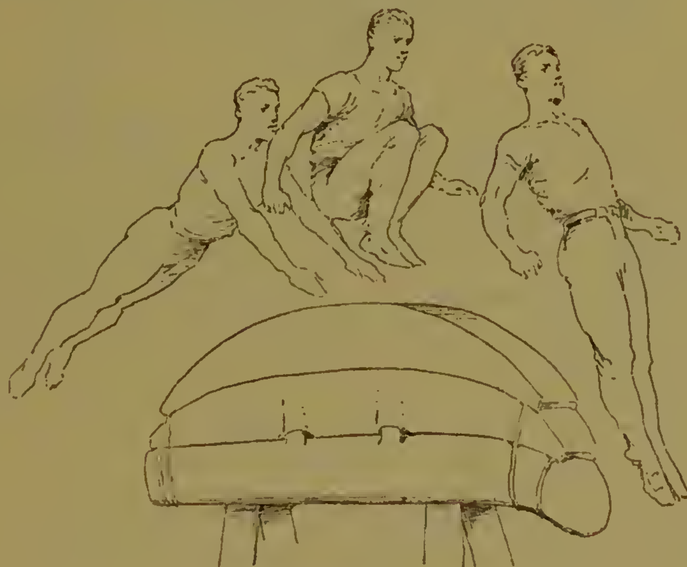


Fig. 127.

R. Sidesving.

1. Sidevendt Sidesving til venstre (højre) med Tilløb, Forspring og Drejning.

Hest med Sadelpude paa tværs. Efter Forspringet lægges Hænderne paa Sadelbommenes Plads, og Begyndelsen af Springet er som ved sidevendt Sidesving. Men venstre (højre) Haand forlader sin Plads med et Aftryk, hvorved Legemet drejes, saa at det faar Ryggen mod Hesten. Efter at være ført rask over Legemet sættes venstre (højre) Haand atter paa Sadelpuden, medens højre (venstre) nu slipper, og Nedspringet sker med venstre (højre) Side vendt mod Hesten (og venstre (højre) Haand hvilende paa denne). Overkroppen kan efter Vendingen rejses til lodret Stilling eller beholde den vandrette. Benene i alle Tilfælde vandret udstrakte. Fig. 128.

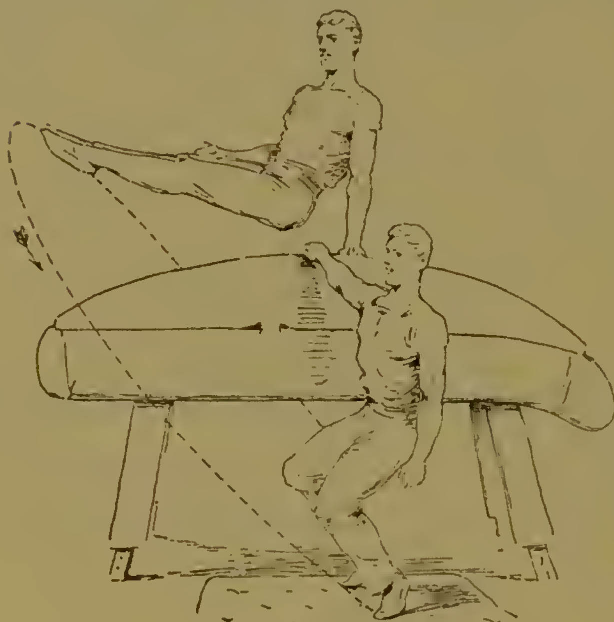


Fig. 128.

S. Rundsving.

1. Brystvendt Rundsving til venstre (højre).

Hest (med Sadelpude) paa langs. Tilløb og For-

spring. Hænderne lægges som sædvanlig paa Lænden. Men ved deres Flytning og Aftryk føres Legemet i den svævende Stilling noget over ½ Omgang rundt, saa at Nedspringet sker paa Siden af Hesten med Siden mod denne og Front mod det Sted, hvorfra Tilløbet toges. Arme og Ben under Svinget strakte. Fig. 129.

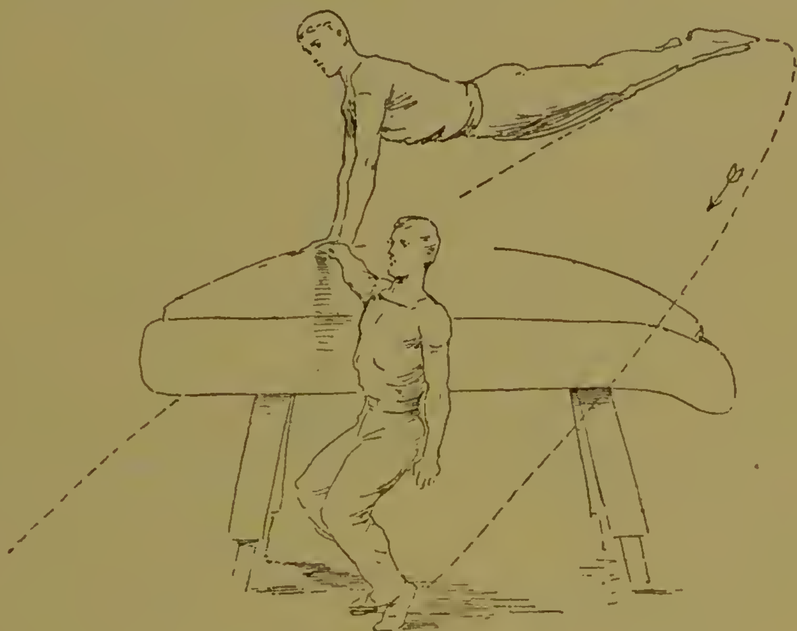


Fig. 129.

2. Rygvendt Rundsving til venstre (højre).

Hest med Sadelpude: a) paa langs, b) paa tværs. I første Tilfælde skraat Tilløb og Opspring som ved rygvendt Sidesving d, S. 188—189. Men ved Hændernes Hjælp drejes Legemet noget over ½ Omgang, saa at Eleven kommer ned paa samme Side af Hesten med modsat Side, Ryg eller endog samme Side vendt mod denne. I sidste Tilfælde Tilløb, Forspring og Opspring som til R. 1, S. 246, hvorefter Legemet drejes om højre (venstre) Arm, indtil Nedspring paa samme Side af Hesten som Opspringet kan finde Sted med Ryggen vendt mod denne. Fig. 130.

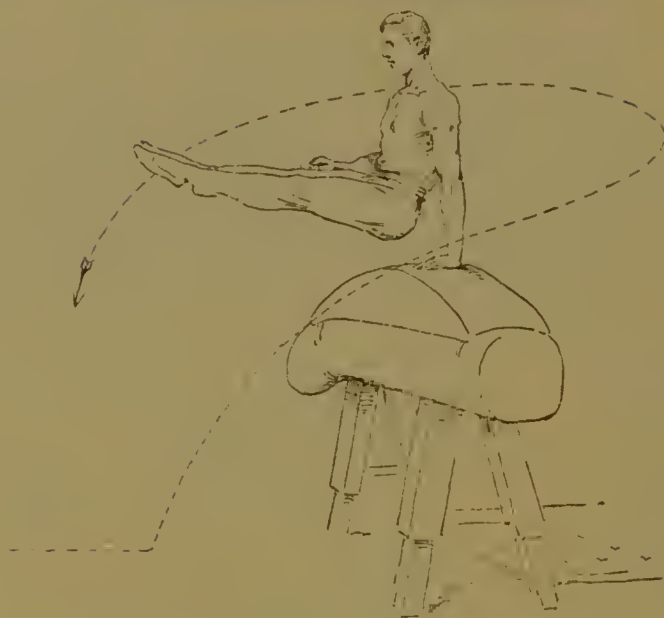


Fig. 130.

T. Oversving

1.. Delt Oversving over Overbom til venstre (højre).



Fig. 131.

Bommene 1 Armlængde fra hinanden. Eleven gør Tilløb, Forspring og Brystning paa Overbom; Hænderne med Tommelfingrene fremad. Umiddelbart derpaa svinges Overkroppen fremad-nedad og Benene bagud-opad, medens venstre (højre) Haand griber ned om nederste Bom med Tommelfingeren mod Opspringssiden og Armen strakt. Benene svinges derpaa til ven-

stre (højre) nedad, og idet højre (venstre) Haand slipper sit Tag, endes der i Staastilling med Front mod Redskabet, hvorpaa ogsaa den anden Haand slipper. Brystningen kan ogsaa gøres med sædvanlig Haandstilling; men højre (venstre) Haand maa da derefter hurtig vendes. Fig. 131.

2. Helt Oversving over Overbom til venstre (højre).

Bommene næsten to Armlængder fra hinanden. Eleven gør Tilløb og Forspring, sætter højre (venstre) Haand med Tommelen fremad paa Underbommen, og venstre (højre) Haand med Overgreb paa Overbommen og svinger Benene samlede og strakte til venstre (højre) op over denne, idet Brystet vendes imod den. Naar

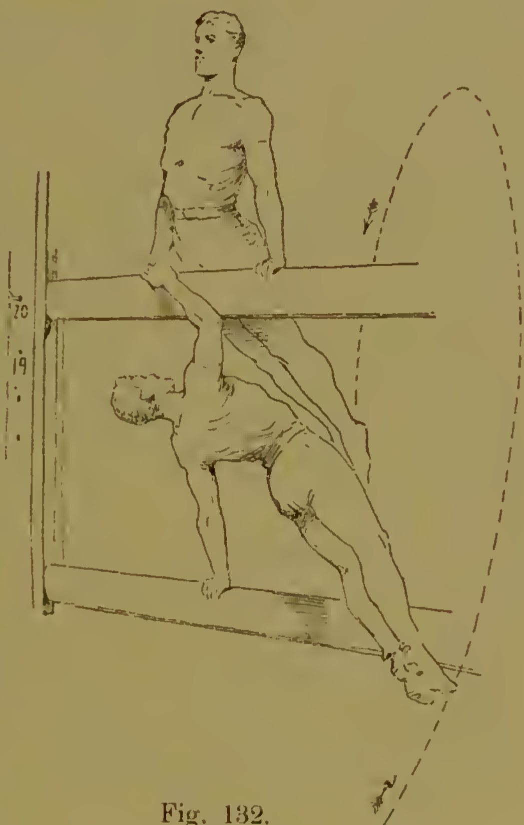


Fig. 132.

højre (venstre) Haand ikke kan skyde fra længere paa Underbommen, flyttes den til Overbommen med Tommelen vendt fra Opspringsstedet, og idet der sættes fra med Hænder (og Laar), endes der som før i Staastilling med Front mod Redskabet. Fig. 132.

TIMESEDLER.

De følgende „Timesedler" ere opstillede efter de Regler, som ere givne i Indledningen (se særlig S. 10—19). De ere Eksempler til Brug ved Gymnastikundervisning i Skolen for de forskellige Aldere og Køn.

Forud for Timesedlerne er der givet et Skema for den Rækkefølge, som Øvelsesklasserne normalt skulle have. De Numre, som Klasserne her have faaet, ere de samme, som de staa under i Beskrivelsen.*) Disse Numre fastholdes bestandig, selv om der ikke er taget Øvelser med af alle Klasser og selv om Rækkefølgen forandres. Man vil derved straks kunne se, til hvilke Klasser de anførte Øvelser høre. Tages der flere Øvelser af samme Klasse, betegnes disse med a, b, c, o. s. v. De Øvelser, der bruges samtidig, naar Eleverne ere inddelte i Troppe, ere omsluttede med en Klamme ({).

Det Antal Troppe, som en Afdeling bør deles i, retter sig ikke blot efter dens Størrelse, men ogsaa efter Gymnastiksalens Størrelse og dens Forsyning med Redskaber. En Afdeling paa omtrent 30 Elever vil dog som oftest passende kunne deles i 3 Troppe. Inddeling i Troppe bør i Almindelighed ikke foretages med Elever under 9—10 Aars Alderen. Stod alle Eleverne paa

*) For Nemheds Skyld er dog ikke blot Løb og Spring, men ogsaa Gang her lagt ind under Klasse 7.

samme Standpunkt i gymnastisk Dygtighed, vilde det være det simpleste og i flere Henseender det fordelagtigste at dele den efter Højden ordnede Afdeling i saa mange lige store Dele fra højre Fløj, som man vilde have Troppe. Men selv om man til at begynde med kunde bruge denne Fremgangsmaade, saa vil der dog altid efter nogen Tids Øvelse vise sig saa stor Forskel mellem de enkeltes Fremskridt, at det vil være rigtigst at grunde Tropsinddelingen paa Dygtighed. Thi kun derved bliver Læreren i Stand til at give hver enkelt de Øvelser eller de Grader af Øvelserne, som passe for hans Kræfter og for hans Udvikling; og kun derved bevares Lysten hos den dygtige, og Modet slaas ikke ned hos den mindre dygtige. Eleverne opstilles efter Højde inden for hver Trop, og den samlede Afdeling bevarer da selvfølgelig samme Orden under alle Fællesøvelser. I Almindelighed vil det kun være ved Enkeltmandsøvelser, at Tropsinddelingen tages i Brug, altsaa særlig ved Hævøvelser, Spring og Behændighedsøvelser. Den ved Begyndelsen af Skoleaaret foretagne Tropsinddeling bør beholdes hele Aaret igennem, dog saaledes, at der sker Omflytning af enkelte, naar der er særlig Grund dertil.

Det er en Selvfølge, at Læreren heller ikke ved de nævnte Øvelser altid behover at bruge Tropsinddelingen; af og til kan, ja bør han selv lede hele Afdelingen gennem hele Timen, idet han saa vælger Øvelserne derefter.

Til Tropsførere, hvoraf der bør være to ved hver Trop (første og anden Tropsfører, anden som Reserve), bør de Elever vælges, som i størst mulige Grad forene gymnastisk Dygtighed med særlig Evne til at kunne optræde som Førere for Kammerater. Før de træde i Virksomhed, maa Læreren have givet dem den fornødne

Vejledning i at føre en Trop og i at lede de Øvelser, som Troppen kan faa. Til Opmuntring for dem og til Dygtiggørelse af dem i deres Hverv bør Læreren af og til samle dem til Ekstraøvelse.

Før Timens Begyndelse meddeler Læreren Tropsførerne, hvilke Øvelser de i vedkommende Time skulle tage med deres Trop og hvor disse skulle foregaa. Saasnart Tidspunktet er kommet, averterer Læreren *Udrykning til Hævøvelser, Udrykning til Spring* el. desl. Tropsførerne føre da deres Tropper i Taktgang eller Taktløb hen paa de anviste Pladser, eller de løbe selv først hen hver paa sin Plads, hvorfra de saa kommandere: *Første (anden o. s. v.) Trop, træd an!*, hvorpaa Eleverne hurtigst muligt løbe hen til hver sin Tropsfører. Denne lader derpaa Redskaberne ordne til Brug, viser først selv Øvelsen, leder dens hele Forløb, tager imod eller beordrer andre dertil o. s. v., sørger for, at Redskaberne bringes paa Plads, naar Læreren har beordret Standsning, og fører Troppen tilbage paa Linie.

Læreren bør saa vidt muligt vælge de Øvelser, der skulle foregaa samtidig, saaledes at de tage lige lang Tid. I Tilfælde, hvor dette er umuligt, maa den Trop, hvis Øvelse tager mindst Tid, gentage den, indtil Læreren beordrer Standsning. Medens Redskaberne, der bruges til Hævøvelser, i Reglen gøre det umuligt for Læreren at lade Eleverne foretage andre Øvelser i Troppe samtidig, kunne derimod mange Spring og Behændighedsøvelser godt foretages jevnsides af forskellige Troppe. Ved visse Øvelser kan det være praktisk at formindske Troppenes Antal, saaledes at af 4 Troppe slaas 2 og 2 sammen, og har man 3 Troppe, kan man lade den ene Halvdel af anden Trop slutte sig til første, og den anden Halvdel til 3dje Trop, eller, hvis det skulde være praktisk ved en eller anden Øvelse at have

den ene Trop større end den anden, lade 2 af dem gaa sammen til 1.

I de her opstillede Timesedler er det forudsat, at det almindelige Antal Troppe er 3.

Med Timeseddel 1 tænkes Undervisningen begyndt, naar den egentlige Gymnastik omtrent ved 8 Aars Alderen skal til efterhaanden at afløse Legen. I indledende Timesedler kan den normale Rækkefølge og det normale Antal Øvelser naturligvis ikke overholdes.

Timesedlerne 2, 3 og 4 ere beregnede paa eksempelvis at kunne bruges i 8—10 Aars Alderen. De gælde baade for Drenge og for Piger, da Øvelserne i denne Alder i Reglen ville være ens for begge Køn. Legen bør endnu i disse Aar have en fremtrædende Plads, og Læreren bør ret ofte, naar han finder det heldigt, afbryde Øvelserne med Leg; han maa dog, efterhaanden som Børnene blive ældre, sørge for, at Legen giver stærkere og stærkere Bevægelse og indøver flere og flere Færdigheder.

Timesedlerne 5—10 ere Eksempler paa saadanne, som kunne bruges til Undervisning af Elever fra 11—17 Aars Alderen, a for den mandlige, b for den kvindelige Ungdom. I disse to Sæt Timesedler ere Hævøvelser, Spring og Behændighedsøvelser medtagne i et saadant Omfang, at Læreren, hvis han har Eleverne delte i Troppe, kan finde Øvelser til hver Trop.

Timesedler som de her anførte ere efter Sagens Natur almene Eksempler. De bør derfor ikke anvendes, uden at de Smaaforandringer gøres, som ere formaalstjenlige paa Grund af, at Forholdene — Sal, Tid, Elever, Lærer — ere forskellige paa de forskellige Steder. Læreren maa derfor, inden for de Grænser, som ere angivne Side 13—15, sammensætte sine Timesedler saaledes, at Gymnastikken gaar saa livligt og

tiltalende, som det er muligt under de givne særlige Forhold.

Naar nye vanskelige Øvelser skulle læres, kan der dertil medgaa saa lang Tid, at det ikke bliver muligt at komme hele Timesedlen igennem i Løbet af Timen. For at undgaa, at der herved for hyppigt og for stærkt afkortes paa den normale Øvelsesrække, bør man ikke paa een Gang ombytte en Timeseddel med en helt ny, men gøre Overgangen fra den ene til den anden gradvis, saa at der samtidig kun udskydes enkelte gamle og optages enkelte nye Øvelser; dette gælder desuden af den Grund, at visse Øvelser ere langt vanskeligere at lære eller have langt større Værdi for Legemets Udvikling end andre, hvorfor de bør bruges længere. Endelig vilde det være nervetrættende for Eleverne at lære mange nye Øvelser i samme Time.

De vanskeligste Øvelsesformer ere ikke medtagne i de sidste Timesedler for mandlig Ungdom, fordi det i Reglen ikke vil kunne naas at faa dem lærte i Skolerne. Kan en Lærer imidlertid uden Fare for at volde Overanstrengelse og uden Fare for at lade de dygtige arbejde sig frem paa de mindre dygtiges Bekostning føre sine Elever videre, end her er antydet, er det kun saa meget desto bedre, og det vil da ikke være vanskeligt for ham at finde Øvelsesformer, der svare til hans Elevers Standpunkt.

Skema.

A. Indledende Øvelser.

1. Ordningsøvelse.
2. Benøvelse.
3. Sideøvelse.
4. Forsideøvelse.
5. Rygøvelse.
6. Arm-, Skulder- og Halsøvelse.

B. Egentlige Øvelser.
10. Spændbøjning.
11. Hævøvelse.
8. Ligevægtsøvelse.
3. Sideøvelse.
4. Forsideøvelse.
5. Rygøvelse.
7. Gang, Løb og Spring.
12. Behændighedsøvelse.

C. Afsluttende Øvelser. *)
2. Benøvelse.
3. Sideøvelse.
4. Forsideøvelse.
5. Rygøvelse.
6. Arm-, Skulder- og Halsøvelse.
9. Aandedrætsøvelse.
1. Ordningsøvelse.

Timeseddel 1.

A. 1 a.**) Opstilling paa 1 Række. S. 71—72.
b. Indtagelse af Retstilling, Hvilstilling. S. 69—70.
c. Vendinger. I Begyndelsen som Hop. S. 73—74.
d. Retning i Flankeopstilling. S. 74.
e. Skridt til Siden. S. 74—75.
f. Inddeling til to. Kan i Begyndelsen foretages af Læreren. S. 77.

---

*) Man vil dog i Almindelighed ikke altid kunne naa at gennemgaa Øvelser af alle 7 Klasser i denne Afdeling; se iøvrigt S. 15.

**) Disse Ordningsøvelser bør Læreren i Begyndelsen gaa hurtigt hen over, saa at de ikke trætte eller tage for lang Tid.

g. Ud- og Indrykning fra Flankeopstilling. S. 78—81.
h. Hurtig Spredning og Opstilling (taget halvt som Leg). S. 71—72.
i. Indtagelse af Vingstilling. S. 71.
2. Staaende Hælhævning; Arme vingstillede. S. 116.
6. Staaende Armbøjning. S. 151—152, 157.
Indskud: Leg.

B. 4. Staaende Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 135.
5. Staaende Kropfældning fremad; Arme vingstillede. S. 147.
7 a. Frigang. S. 90.
b. Sideløb (som Ringdans; Børnene fatte hverandres Hænder). S. 95.

C. 6 a. Bøjstaaende Armstrækning udad. S. 158.
b. Staaende Hovedbøjning bagud. S. 159.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 2.

A. 1 a. Opstilling paa 2 Rækker. S. 71—72.
b. Retning i Frontopstilling. S. 72—73.
c. Udrykning. S. 77—81.
d. Skridt fremad og bagud. S. 74—75.
e. Omkringvending (i Begyndelsen som Hop). S. 73—74.
6 a. Bøjstaaende Armstrækning opad. S. 158.
b. Staaende Hovedbøjning bagud. S. 159.
2. Støtstaaende hælhævet Knæbøjning. S. 118.

B. 11 a. Lodret Vantgang (i Ribber, fri Form). S. 210.
b. Indtagelse af Buehæng. S. 133 og 203—204.
Indskud: Leg.

3. Ridesiddende Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126—127.
4. Bredstaaende Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 135.
5. Bredstaaende Kropfældning fremad; Arme vingstillede. S. 147.
7 a. Fremadgang i Takt. S. 81—82.
b. Fremadløb i Takt. S. 90—92.
c. Taagang i Takt. S. 85.
12. Hopning i Hoppetov. S. 235—236.

C. 6 a. Favnstaaende Armfrembøjning. S. 156.
b. Staaende Armføring udad. S. 152.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 3.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m. *)
2. Staaende Fodslutning; Arme vingstillede (Eleverne tælle i Begyndelsen højt). S. 115—116.
6 a. Bøjstaaende Armstrækning fremad. S. 157.
4. Staaende Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 135.
6 b. Staaende Hovedbøjning bagud. S. 158.

B. 11 a. Strækfaldhængende Kophævning. S. 133 og 202—203.
b. Strækmodhængende vandret Armgang til venstre (højre). S. 207.
c. Strækfrahængende Kophævning. S. 204.
8 a. Slutstaaende Hælhævning; Arme vingstillede. S. 190.

---

*) De nødvendige Ordningsøvelser maa selvfølgelig gentages i Begyndelsen af hver Time.

b. Ligevægtsgang paa Bom; forlæns. Senere baglæns. S. 194.
3. Slutstaaende Sidebøjning. S. 127.
4. Knæstaaende Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 137.
5. Bredvinkelstaaende Kropbøjning fremad; Arme strækstillede. S. 148.
7 a. Slangegang. S. 90.
b. Friløb. S. 97.
Indskud: Leg.
c. Hop med strakte Knæ. S. 167.
7 d. Længdespring uden eller med Tilløb. S. 167—169.
7 e. Hopning i Svingtov. S. 236.
7 f. Hævspring i Dobbeltbom. Front mod Redskabet. Med Tilløb. S. 174—175.
12 a. StaaendeForlænskolbøttemed Rejsning. S. 217.
12 b. Krydssiddende Rejsning. S. 225.
12 c. Strækhængende vriststøttet Kropbøjning bagud. S. 223.

C. 6. Staaende Armfrembøjning. S. 156.
3. Staaende Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126.
9. Staaende Indaanding med Armføring udad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 4.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Staaende rask hælhævet Knæbøjning; Arme vingstillede. Først med Lærerens, saa med Elevernes Tællen. S. 118.
6 a. Staaende Armsving opad. S. 155.

3. Staaende Sidebøjning; Arme vingstillede. S. 127.
6 b. Staaende Armstrækning opad. Først paa Tælling, senere i Takt. S. 158.
c. Staaende Hovedbøjning fremad og bagud. S. 159.

B. 11 a. Snoning paa Stedet venstre og højre omkring. Senere Forbisnoning. S. 211—212.
b. Indtagelse af Entrestilling. S. 201. Senere Entring. S. 214.
c. Indtagelse af Klavrestilling. S. 199—200. Senere Klavring. S. 215—216.
8 a. Staaende Fodbagopløftning; Arme vingstillede. S. 191.
b. Ligevægtsgang med Standsning og Vending. S. 194—195.
3. Bredstaaende hurtig Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126.
4. Høj Haandligning. Senere med Armbøjning. S. 138.
5. Fodstøttet Fremligning med Kropbøjning bagud. Senere med Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 148—149.
7 a. Betoningsgang. S. 85.
b. Fremadløb i Takt. S. 90—92.
Indskud: Leg.
c. Hop paa Stedet paa Tælling. S. 166.
d. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredning og Bensamling; Arme vingstillede. S. 167.
7 e. Højdespring med Tilløb over Snor. S. 169—170.
f. Staaende forlæns Dybdespring. S. 172.
g. Hængende lodret Fremaddybdespring. S. 173.
12 a. Siddende Baglænskolbøtte. S. 218—219.
b. Rygliggende Rejsning ved Benkrydsning. S. 225.
c. Hopning over Svingpose. S. 236—237.

C. 4. Staaende Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 135.
5. Staaende Kropfældning fremad; Arme vingstillede. S. 147.
6. Armslagstaaende Armslag udad. S. 156.
9. Staaende Indaanding med Armføring udad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 5 a.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Staaende hælhævet dyb Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 118.
6 a. Bøjstaaende Armstrækning udad og fremad. S. 158.
b. Staaende Armsving fremad i Kreds. S. 155.
3. Bredstaaende hurtig Sidebøjning; Arme vingstillede. S. 127.
5. Bredstaaende Kropfældning fremad med Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 147.

B. 10. Staaende Spændbøjning med Hælhævning. 1 Fods Afstand. S. 197—198.
11 a. Lodret Vantgang. Knækstige eller Rudestige. S. 210—211.
b. Stræktværhængende Krophævning. S. 204—205.
c. Stræk- (eller bøj-)modhængende vandret Armgang til venstre (højre). S. 207.
8 a. Støtstaaende Knæløftning. Sènere fritstaaende. S. 117 og 191.
b. Ligevægtsgang over Hindring. S. 195.
3. Høj Sideligning. Bom i Begyndelsen i Hoftehøjde. S. 128—129.

4. Rygliggende Benløftning. S. 140—141.
5. Strækstaaende Kropfældning fremad med Armsving fremad-nedad-bagud. S. 147.
7 a. Fremadgang i Takt med Forandring af Skridtlængde. S. 84.
b. Fremadløb i Takt. S. 90—92.
c. Hop paa Stedet med Vending til venstre (højre). S. 166.
7 { d. Længdespring med Tilløb. S. 167—168.
e. Udvendigt Overspring med Tilløb. Lav Buk. S. 184.
f. Opsidning med Tilløb. Hest paa langs. S. 180. }
12 { a. Staaende Benrejsning. S. 219.
b. Bredstaaende Kropbøjning med Haandgang til nederste Ribbe. S. 223.
c. Opsidning til venstre (højre) med skraat Tilløb langs Siden og Benkastning. S. 242. }

C. 2. Fodflytning til Bredstilling med Armstrækning opad. S. 123.
3. Bredstaaende Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126.
6. Favnstaaende Armslag indad-udad. S. 156.
9. Staaende Indaanding med Armføring udad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 5 b.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Støtstaaende hælhævet dyb Knæbøjning. S. 118.
6 a. Bøjstaaende Armstrækning udad og fremad. S. 158.
3. Bredstaaende Sidebøjning; Arme vingstillede. S. 127.

5. Staaende Kropfældning fremad med Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 147.
6 b. Favnstaaende Armkredsning. S. 155.

B. 10. Staaende Spændbøjning med Hælhævning. 1 Fods Afstand. S. 197—198.
11 a. Lodret Vantgang. Knækstige eller Rudestige. S. 210.
11 b. Stækmodhængende vandret Armgang til venstre (højre). Senere med Sidesving. S. 207.
11 c. StræktværhængendeKrophævning. S.204—205.
8 a. Støtstaaende Knæløftning. Senere fritstaaende. S. 117 og 191.
b. Ligevægtsgang over Hindring. S. 195.
3. Høj Sideligning. Bom i Begyndelsen i Hoftehøjde. S. 128—129.
4. Støtstrækstaaende Knæløftning. S. 139.
5. Staaende Kropfældning fremad; Arme bøjstillede. Armstrækning udad. S. 147.
7 a. Fremadgang i Takt med Forandring af Skridtlængde. S. 84.
b. Fremadløb i Takt. S. 90—92.
7 c. Hop fremad (over Kridtstreger). S. 168.
7 d. Hopning i Svingtov. S. 236.
7 e. Længdespring med Tilløb. S. 169.

C. 2. Fodflytning til Bredstilling med Armstrækning opad. S. 123.
3. Bredstaaende Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126.
6. Favnstaaende Armslag indad-udad. S. 156.
9. Staaende Indaanding med Armføring udad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 6 a.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.

2. Skiftevis Fodflytning skraat fremad med Hælhævning; Arme vingstillede. S. 122.

3. Skraatstaaende Kropvridning til den fremsatte Fods Side; Arme vingstillede. S. 126.

4. Staaende Kropbøjning bagud; Arme fletstillede. S. 135.

6 a. Bøjstaaende Armstrækning opad og bagud. S. 158.

b. Staaende Hovedbøjning fremad og bagud. S. 159.

B. 10. Bredstaaende Spændbøjning med Hælhævning. 1 Fods Afstand. S. 199.

11 a. Lodret Klavring. S. 215—216.

b. Stræksidehængende vandret Armgang til venstre (højre) med Drejning til venstre (højre). S. 207.

c. Baglænssnoning opad, Forlænssnoning nedad med Vekseldrejning. S. 212.

8. Ligevægtsgang i Knæløftningsgang. S. 195.

3. Bredstaaende Sidebøjning; Arme favnstillede. S. 127.

4. Støtsidesiddende (halv) Kropfældning bagud; Arme vingstillede. S. 137.

5. Fodstøttet Fremligning med Kropbøjning bagud; Arme højstillede. Senere Armstrækning udad. S. 148—149.

7 a. Betoningsløb. S. 94.

b. Sidegang i Takt. S. 87—88.

c. Hop paa Stedet med Omkringvending til venstre (højre). S. 166.

7 d. Højdespring med Tilløb. S. 169—170.

e. Hævspring i Dobbelttov i Længden. S. 175—176.

f. Brystning. Bom eller Hest. S. 177.

12 a. Gangstaaende Benopslag. S. 219.
b. Staaende Forlænskolbotte til Staastilling. Senere med Tilløb. S. 217—218.
c. Opsidning med Tilløb bagfra, Forspring og Halvvending til venstre (højre) til Baglænssæde. S. 242.

C. 2. Staaende hælhævet Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 118.
5. Bredstaaende Kropfældning fremad med Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 147.
6. Armslagstaaende Armslag udad-indad. S. 156.
9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 6 b.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Skiftevis Fodflytning skraat fremad. Senere med Hælhævning; Arme vingstillede. S. 122.
3. Skraatstaaende Kropvridning til den fremsatte Fods Side; Arme vingstillede. S. 126.
4. Staaende Kropbøjning bagud; Arme fletstillede. S. 135.
6 a. Bøjstaaende Armstrækning opad og bagud. S. 158.
b. Staaende Hovedbøjning fremad og bagud. S. 159.

B. 10. Bredstaaende Spændbøjning med Hælhævning. 1 Fods Afstand. S. 199.
11 a. Baglænssnoning til venstre (højre). S. 211.
b. Strækbuehængende Kophævning. S. 203—204.
c. Skraa Klavring. S. 216.

8. Ligevægtsgang i Knæløftningsgang. S. 195.
3. Bredstaaende Sidebøjning; Arme favnstillede. S. 127.
4. Støtsidesiddende halv Kropfældning bagud; Arme vingstillede. S. 137.
5. Fodstøttet Fremligning med Kropbøjning bagud og Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 148—149.
7 a. Betoningsløb. S. 94.
b. Sidegang, fri eller i Takt. S. 87—88 og 90.
c. Hop paa Stedet med Vending til venstre (højre). S. 166.
7 { d. Længdespring med Tilløb. S. 169.
e. Hævspring i Dobbelttov i Længden. S. 175—176.
f. Sidespring i Højden til venstre (højre) med 2 Skridts Tilløb. S. 171.

C. 2. Staaende hælhævet Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 118.
5. Staaende Kropfældning fremad; Arme vingstillede. S. 147.
6. Armslagstaaende Armslag udad-indad. S. 156.
9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 7 a.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Bøjstaaende skiftevis Fodflytning til Siden med Armstrækning udad. S. 123.
3. Bredstaaende Sidebøjning; Arme fletstillede. S. 127.
6 a. Strækstaaende Armsving fremad. S. 155.
5. Gangstaaende Kropfældning fremad S. 147.

4. og Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 135.
6 b. Staaende Hovedbøjning til Siderne. S. 159.

B. 10. Staaende Spændbøjning med Hælhævning. 2 Fods Afstand. S. 197—198.
11 a. Skraa Entring. S. 214.
b. Baglæns-Forlænssnoning i Zigzag til venstre (højre). S. 213.
c. Vandret Flytning til venstre (højre). S. 216.
8. Staaende Benføring udad; Arme vingstillede. S. 192.
3. Bøjstaaende Udfald med Armstrækning opad. S. 125.
4. Dyb Haandligning. S. 132 og 139.
5. Fodstøttet Fremligning med Kropbøjning bagud og Kropfældning fremad; Arme vingstillede. S. 148—149.
7 a. Strækgang. S. 86.
b. Omtrædning under Taktløb. S. 92.
7 c. Hævspring i Dobbeltbom; Siden mod Redskabet. S. 174.
d. Indvendigt Overspring med Tilløb, Sadel. S. 183.
e. Udvendigt Overspring med Tilløb. Buk paa langs. S. 183.
12 a. Bredstaaende Møllevending til venstre (højre). S. 224—225.
b. Gangstaaende Forlænsoverslag. Lav Plint, Gulv. S. 221.
c. Ridesiddende Helsaksning til venstre (højre) og tilbage. S. 242.

C. 3. Gangstaaende Kropvridning til den fremsatte Fods Side; Arme vingstillede. S. 126.
4. Gangstaaende Kropbøjning bagud; Arme flet-stillede. S. 136.

8. Favnstaaende Armslag indad-udad. S. 156.
9. Favnstaaende Armføring opad (med Hælhævning). S. 153.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 7 b.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2 a. Staaende rask hælhævet Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 118.
3. Slutstaaende Sidebøjning; Arme fletstillede. S. 127.
2 b. Bøjstaaende skiftevis Fodflytning til Siden med Armstrækning udad. S. 123.
5. Gangstaaende Kropfældning fremad S. 147 og
4. Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 136.
6. Staaende Hovedbøjning til Siderne. S. 159.

B. 10. Staaende Spændbøjning med Hælhævning. 2 Fods Afstand. S. 197—198.
11 a. Vandret Entring. S. 214.
b. Lodret Vantgang paa Siden af Redskabet. S. 210.
c. Strækfrahængende vandret Armgang til venstre (højre). S. 207.
8. Staaende Benføring udad; Arme vingstillede. Senere favnstillede. S. 192.
3. Udfaldstaaende Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126.
4. Halvknæstaaende Kropbøjning bagud; Arme fletstillede. S. 137.
5. Fodstøttet Fremligning med Kropbøjning bagud og Kropfældning fremad. Arme vingstillede. S. 148—149.

7 a. Strækgang. S. 86.
b. Omtrædning under Taktløb. S. 92.
c. Hop paa Stedet med Omkringvending. S. 166.
7 d. Hængende lodret Fremaddybdespring fra Ribbe. S. 173.
e. Staaende Brystning. Bom. S. 177.
f. Højdespring med Tilløb. S. 169—170.
12 a. Strækstøttværhængende Kropsvingning. Barre. S. 228.
b. Bredstaaende Kropbøjning med Haandgang til nederste Ribbe. S. 223.
c. Strækmodhængende Kropsvingning med Nedspring bagud. Ræk. S. 230.

C. 3. Gangstaaende Kropvridning til den fremsatte Fods Side; Arme vingstillede. S. 126.
6 a. Vinkelstaaende Armslag udad; Arme armslagstillede. S. 147 og 156.
b. Favnstaaende Armføring opad (med Hælhævning). S. 153.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 8 a.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Skiftevis Fodflytning til Siden med Hælhævning og Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 123.
3. Slutstaaende Sidebøjning til venstre (højre) med modsat Arm strækstillet. S. 127.
5. Bredstaaende Kropkredsning; Arme vingstillede. S. 149.
6 a. Staaende Armstrækning fremad og opad. S. 158.
b. Staaende Hovedbøjning bagud. S. 159.
B. 10. Bredstaaende Spændbøjning med Hælhævning. 2 Fods Afstand. S. 199.

11 a. Bøjtværhængende vandret Armhopning bagud. S. 207.
b. Stigende Flytning til venstre (højre). S. 213.
c. Bøjfrahængende Forlænsopsving til Strækstøthæng. Trapez, Ræk. S. 144.

8. Ligevægtsgang med Knælen. S. 195.

3. Fri Sideligning. S. 129.

4. Vriststøttet Kropbøjning bagud. Arme ving-, senere fletstillede. S. 136.

5. Fremfaldstaaende Kropfældning fremad; Arme vingstillede. S. 147.

7 a. Vendinger under Fremadgang i Takt. S. 83.
b. Fremadgang i Takt med Forandring af Skridthastighed. S. 84—85.

7 c. Hævspring i Højden i Dobbelttov eller Ringe. S. 176.
d. Sidespring i Højden til venstre (højre) med 2 Skridts Tilløb. S. 171.
e. Brystvendt Sidesving til venstre (højre) med Tilløb. S. 185.

12 a. Rygliggende Rejsning ved Bensving. S. 225—226.
b. Strækstøttværhængende Kropsvingning med indvendig og udvendig Sidesidning. Barre. S. 228.
c. Strækfrahængende Kropsvingning. Med enkelt eller dobbelt Grebveksling under Bagudsvinget. Ræk. S. 229.

C. 2. Staaende hælhævet dyb Knæbøjning; Arme ving- eller fletstillede. S. 118.

3. Bredstaaende Sidebøjning; Arme favnstillede. S. 127.

6. Bøjstaaende Armstrækning udad med Haandfladen opad. S. 158.

9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 194.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 8 b

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Skiftevis Fodflytning til Siden med Hælhævning og Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 123.
6 a. Bøjstaaende Armstrækning opad med Fodflytning fremad. S. 123.
3. Gangstaaende Kropvridning til den fremsatte Fods Side; Arme fletstillede. S. 126.
4. Gangstaaende Kropbøjning bagud; Arme vingstillede. S. 136.
6 b. Strækstaaende Armsving fremad. S. 155.
c. Staaende Hovedbøjning bagud. S. 159.

B. 10. Bredstaaende Spændbøjning med Hælhævning. 2 Fods Afstand. S. 199.
11 a. Baglæns-Forlænssnoning i Zigzag til venstre (højre). S. 213.
b. Dalende Flytning til venstre (højre). S. 216.
c. Strækfrahængende Kropbævning. S. 204.
8. Ligevægtsgang med Knælen. S. 195.
3. Vriststøttet Sidebøjning; Arme fletstillede. S. 128.
4. Dyb Haandligning. Fødder i Skulderhøjde. S. 139.
5. Staaende Fremfald; Arme bøjstillede med Armstrækning opad eller udad. S. 146.
7 a. Vendinger under Fremadgang i Takt. S. 83.
b. Fremadgang i Takt med Forandring af Skridthastighed. S. 84—85.

7 c. Sidespring i Højden til venstre (højre) med 2 Skridts Tilløb. S. 171.
d. Opspring med Tilløb. Sadel. S. 181.
e. IndvendigtOverspringmedTilløb. Sadel. S.183.

12. Strækmodhængende Kropsvingning med enkelt (dobbelt) Haandslipning under Bagudsvinget. Ræk. S. 230.

C. 2. Staaende hælhævet dyb Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 118.

3. Bredstaaende Sidebøjning; Arme favnstillede. S. 127.

6. Bøjstaaende Armstrækning udad med Haandfladen opad. S. 158.

9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 196.

1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 9 a.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.

2. Bøjstaaende hælhævet Knæbøjning med Armstrækning opad. S. 119.

3. Bredstaaende hurtig Kropvridning, Arme vingstillede. S. 126.

5. Bredstaaende Kropfældning fremad; Arme bøjstillede, Armstrækning opad og udad. S. 147.

6 a. Favnstaaende Armvridning. S. 154.

b. Staaende Hoveddrejning med Hovedbøjning. S. 159.

B. 10. Staaende Spændbøjning med Knæløftning. Senere tillige med Hælhævning. S. 198.

11 a. Vandret Entring med Vending. S. 214.
b. Bøjtværhængende vandret Armgang bagud. S. 208.
c. Stræktværhængende Krophævning med Armstrækning. Ringe. S. 204—205.

8. Staaende Benføring i Bue fremad, udad, bagud, Arme vingstillede. S. 192.

3. Vriststøttet Sidebøjning; Arme fletstillede. S. 128.

4. Stræksidehængende Knæløftning og Knæstrækning. S. 139—140.

5. Staaende Fremfald med Taastøtning; Arme ving-, senere bøjstillede med Armstrækning opad. S. 146.

7 a. Baglænsgang i Takt fra Hvile. S. 88—89.

b. Sideløb i Takt fra Hvile. S. 95.

7 {

c. Udvendigt Overspring med Tilløb. Sadelpude, Hest paa tværs. S. 184.

d. Opspring paa Sadelpude med Tilløb bagfra og Nedspring med Haandaftryk paa Hals. S. 182.

e. Udvendigt Overspring med Tilløb. Hest paa langs. S. 184.

12 {

a. Staaende Forlænskolbøtte til Staastilling, gangstaaende Forlænsoverslag og rygliggende Rejsning ved Bensving i Rækkefølge. S. 217—218, 221—225.

b. Strækstøttværhængende Kropsvingning med Armhopning fremad under Fremsving. Barre. S. 228.

c. Strækmodhængende Kropsvingning med enkelt Benstikning til halv Sidesidning og Forlæns- (Baglæns-)omsving i Knæled og Hænder. Ræk. S. 230.

C. 4. Bredstaaende Kropbøjning bagud; Arme fletstillede. S. 135.

6. Hælhævet Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 159.

2. Staaende Fremfald med Armslag; Arme armslagstillede, S. 123.
9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 194.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 9 b.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Staaende hælhævet dyb Knæbøjning; Arme fletstillede. S. 118.
6 a. Bøjstaaende ensidig Armstrækning opad og nedad og Bytning. S. 158.
3. Bredstaaende hurtig Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126.
5. Staaende Kropfældning fremad; Arme bøjstillede, Armstrækning opad. S. 147.
6 b. Staaende Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 159.

B. 10. Staaende Spændbøjning med Knæløftning. Senere tillige med Hælhævning. S. 198.
11 a. Baglænssnoning opad og Forlænssnoning nedad med Vekseldrejning. S. 212.
11 b. Stræksidehængende vandret Armgang til venstre (højre) med Drejning til venstre (højre). S. 207.
11 c. Brystning med Overslag til Faldhæng og Spændbøjning. S. 203.
8. Staaende Benføring i Bue fremad, udad, bagud, Arme vingstillede. S. 192.
3. Haandfæstet Sideligning med Benløftning. S. 129.
4. Vriststøttet Kropbøjning bagud; Arme ving-, senere fletstillede. S. 136.
5. Staaende Fremfald med Taastøtning; Arme bøjstillede og Armstrækning opad. S. 146.

7 a. Vristbøjningsgang. S. 86.
b. Sideløb. Først frit, senere i Takt. S. 97 og 96—97.
7 c. Staaende forlæns Dybdespring. S. 172.
d. Hævspring i Dobbeltbom, samlet Aftryk. S. 174.
e. Opspring med Tilløb. Buk eller Plint. S. 181.
12. Strækstøttværhængende Kropsvingning med udvendigt Nedspring. Barre. S. 228.

C. 4. Staaende Kropbøjning bagud; Arme fletstillede. S. 135.
6 a. Hælhævet Hoveddrejning; Arme vingstillede. S. 159.
b. Staaende Fremfald med Armslag; Arme armslagstillede. S. 146.
9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 10 a.

A. 1. Opstilling. Udrykning m. m.
2. Staaende hælhævet dyb Knæbøjning; Arme strækstillede; Armføring udad. S. 119.
6 a. Bøjstaaende Armstrækning udad-fremad-opad-nedad. S. 158.
3. Udfaldstaaende Kropvridning; Arme vingstillede. S. 126.
4. Bredstaaende Kropbøjning bagud; Arme flet- eller strækstillede. S. 135.
5 Bredvinkelstaaende Kropbøjning fremad; Arme strækstillede. S. 148.
6 b. Staaende Hovedbøjning fremad og bagud. S.159.

B. 10. Bredstaaende Spændbøjning med Haandgang. 3 Fods Afstand. S. 198.

11 { a. Bøjhængende lodret Armgang opad. S. 209.
b. Strækstøttværhængende vandret Armgang fremad med Kropsænkning. S. 208.
c. Bøjtværhængende vandret Armgang bagud med Vekseldrejning og Sænkning af Armen under Flytningen. S. 208. }

8. Ligevægtsgang med dyb Knæbøjning. S. 195.

3. Staaende Sidebøjning med Ribbefatning og Benføring udad og indad. S. 128.

4. Vriststøttet Kropbøjning bagud. Arme bøjstillede, Armstrækning opad. S. 136.

5. Vriststøttet Fremfald; Arme bøjstillede, Armstrækning opad. S. 146—147.

a. Vristbøjningsgang. S. 86.
b. Baglænsløb i Takt. S. 96—97.

7 { c. Højt Opspring med Tilløb. Paa Sadelbommene. S. 181.
d. Brystvendt Sidesving til venstre (højre) med Tilløb og Kropstrækning. S. 186.
e. Udvendigt Overspring med Tilløb, Legemet vandret. Hest med Sadelpude paa langs, Plint paa langs. S. 184. }

12 { a. Forlænsoverslag med Tilløb og Forspring. Lav Plint paa tværs, senere Gulv. S. 222.
b. Strækstøttværhængende Kropsvingning med Armbøjning og Armhop fremad under Fremsving. Barre. S. 229.
c. Strækmodhængende Kropsvingning med høj Benløftning, Bensving og høj Kropnævning (Kipning) under Bagudsvinget til Strækstøthæng. Ræk. S. 231. }

C. 2. Skiftevis Fodflytning skraat bagud med Hælhævning og Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 123.
3. Bredstaaende Kropvridning; Arme fletstillede. S. 126.
6. Skiftevis Fremfald bagud med Armslag; Arme armslagstillede. S. 123.
9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

Timeseddel 10 b.

A. 1. Opstilling, Udrykning m. m.
2. Skiftevis Fodflytning skraat fremad med Hælhævning og Knæbøjning; Arme vingstillede. S. 123.
3. Slutstaaende Sidebøjning til venstre (højre) med højre (venstre) Arm strækstillet. S. 127.
6 a. Strækstaaende Armsving fremad—nedad—bagud. S. 155.
5. Gangstaaende Kropfældning fremad; Arme bøjstillede. S. 147.
6 b. Staaende Hoveddrejning med Hovedbøjning. S. 159.

B. 10. Staaende Spændbøjning med høj Benføring fremad (senere Hælhævning). S. 198.
11 a. Stræk- (eller bøj-) tværhængende vandret Armgang bagud. S. 207—208.
11 b. Strækbuehængende Kraphævning med Overgang til Faldhæng. S. 203—204.
11 c. Vandret Flytning til venstre (højre). S. 216.
8. Ligevægtsgang med Knæbøjning. S. 195.

3. Hoftestøttet Sidebøjning med Benføring udad og een Arm strakt. S. 127—128.
4. Stræksidehængende Knæløftning og Knæstrækning. S. 139—140. Senere Benløftning. S. 141.
5. Vriststøttet Fremfald; Arme vingstillede. Senere med Kropfældning fremad. S. 146—147.
7 a. Svinggang. S. 87.
b. Betoningsløb. S. 94.
c. Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til Siden. S. 167.
d. Sidespring skraat fremad med 1 Skridts Tilløb ved Benkrydsning. S. 170.
7 {e. Hævspring i Dobbeltov i Højden med forlæns Tilløb. S. 176.
f. Rygvendt Sidesving til venstre (højre) med skraat Tilløb og delt Aftryk og Benkastning. S. 188.
g. Indvendigt Overspring med Tilløb. Buk. Plint paa tværs. S. 183.
12. Strækstøttværhængende Kropsvingning med Armhop fremad under Fremsving. Barre. S. 228.

C. 2. Skiftevis Fodflytning skraat bagud med Hælhævning; Arme vingstillede. S. 122.
3. Bredstaaende Kropvridning; Arme fletstillede. S. 126.
6. Staaende Fremfald med Armslag; Arme armslagstillede. S. 123.
9. Staaende Indaanding med Armføring fremad-opad, udad-nedad. S. 196.
1. Aftrædning. S. 111.

NAVNELISTE.

TRYKFEJL.

S. 10 L. 3 f. o. vilde — læs: ville
„ 15 „ 17—18 f. o. fysiolologiske — læs: fysiologiske
„ 18 „ 20 f. o. der — læs: den
„ 35 „ 10 f. n. el er — læs: eller
„ 50 „ 3 f. o. (Fig. 12 — læs: (Fig. 12)
„ 52 „ 17 - - hort — læs: bort
„ 75 „ 3 - - Bekægelsen — læs: Bevægelsen
„ 117 „ 12 f. n. Knæ bøj! — læs: Knæ . . . bøj!
„ 117 „ 11 - - Omkring — læs: Om . . . kring!
„ 118 „ 16 f. o. Efter Hæle . . . hæv! tilføjes: osv.
„ 155 „ 15 - - Kreds, — læs: . . . Kreds!
„ 191 „ 10 - - 2 — læs: 1
„ 192 „ 7 f. n. E — læs: F.
„ 220 „ 8 - - Barre efter — læs: Barre. Efter
„ 211 „ 4 f. o. asa — læs: saa

